

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR
MARTIN FOREST

PRÉDICTION DU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE À PARTIR
DE L'AUTO-COMMUNICATION ET DES
STRATÉGIES D'ADAPTATION CHEZ DE JEUNES ADULTES

FÉVRIER 2003

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

Cette présente étude s'insère dans le cadre de la problématique du bien-être psychologique, laquelle suscite un intérêt grandissant depuis les vingt cinq dernières années. Ce type de recherche s'inscrit dans un courant qui est relativement récent en psychologie puisqu'il s'intéresse, entre autres, à la compréhension, la composition et la mesure d'un état psychologique positif. Dans cette étude, le bien-être psychologique de jeunes adultes sera mis en lien avec les stratégies d'adaptation (coping) et l'auto-communication (dialogue interne). La revue de la littérature a permis de constater l'importance que revêtent les stratégies d'adaptation (actives ou passives) et le dialogue interne (pensées automatiques négatives ou positives) sur le bien-être psychologique d'un individu. Le présent mémoire porte sur des étudiants universitaires en psychologie ($n = 89$) qui ont été recrutés au sein de deux cours offerts en deuxième année de Baccalauréat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. L'ensemble des sujets (âge moyen de 25,45 ans) ont complété six questionnaires : Renseignements Généraux, Échelle de Satisfaction de Vie (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), Affect Positif et Affect Négatif (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), Pensées Automatiques Négatives (Hollon & Kendall, 1980), Pensées Automatiques Positives (Ingram & Wisnicki, 1988) et Stratégies d'Adaptation (Folkman & Lazarus, 1988). En regard d'une revue de la littérature, deux hypothèses ont été émises. La première hypothèse réfère à la prédiction du bien-être psychologique et propose que les variables les plus fortement associées à la partie positive du bien-être psychologique (composante cognitive/évaluative, composante affective positive) seraient le ratio d'état d'esprit ainsi que les stratégies d'adaptation dites actives (recherche de soutien-social, réévaluation positive/résolution de problèmes) alors que les stratégies d'adaptation passives (distanciation/évitement) y seraient

inversement reliées. Quant à la composante affective négative du bien-être psychologique, elle serait davantage prédite par les stratégies d'adaptation dites passives (distanciation/éviter) alors que les stratégies d'adaptation actives (recherche de soutien-social, réévaluation positive/résolution de problèmes) et le ratio d'état d'esprit y seraient liées de façon négative. La seconde hypothèse, quant à elle, vise à vérifier le bien fondé du modèle d'état d'esprit (Schwartz & Garamoni, 1986) lorsque mis en lien avec le bien-être psychologique. Elle suggère donc que les étudiants dont le ratio d'état d'esprit se situe à l'intérieur des limites du ratio optimal (dialogue positif) seraient les plus susceptibles d'expérimenter le plus grand bien-être psychologique, et ce, comparativement aux participants qui n'affichent pas un tel ratio. Les analyses statistiques ont révélé que le ratio d'état d'esprit (pensées automatiques positives / pensées automatiques positives + pensées automatiques négatives) est, de loin, le meilleur prédicteur des trois indices servant à mesurer le bien-être psychologique. Vient ensuite la réévaluation positive/résolution de problèmes (stratégie d'adaptation de type approche) qui a permis de prédire uniquement la composante affective positive. La recherche de soutien social ainsi que les stratégies d'évitement n'ont, pour leur part, pas prédit de quelque façon que ce soit le bien-être psychologique. En ce qui a trait au modèle d'état d'esprit, les données colligées dans le cadre de ce mémoire n'ont pas permis de confirmer son utilité lorsque ce dernier est mis en lien avec le bien-être psychologique. À titre d'analyse exploratoire, l'estime de soi s'est avérée être la variable la plus fortement reliée au bien-être psychologique (parmi 6 affirmations) alors que l'amour a été le domaine que les participants ont identifié comme étant celui qui serait le plus susceptible de les rendre heureux.

Tables des matières

Sommaire	ii
Liste des tableaux	viii
Remerciements	x
Introduction	1
Contexte théorique	5
Bien-être psychologique	6
Historique	6
Principales théories relatives au bien-être psychologique	7
Postulats sous-jacents à la définition du bonheur	8
Composantes générales du bien-être psychologique	11
Aspect émotionnel du bien-être psychologique	11
Indépendance des facteurs : affects positifs et négatifs	12
Aspect cognitif du bien-être psychologique	14
Évaluation du bien-être psychologique	15
Caractéristiques des gens heureux	16
Âge	16
Sexe	17
Richesse matérielle	19
Attributs personnels des gens heureux	20
Estime de soi	20
Maîtrise sur sa vie	21
Optimisme	21

Extraversion.....	22
Stratégies d'adaptation (coping).....	25
Historique.....	25
Stress et émotions	26
Approche contextuelle	28
Concepts reliés au coping.....	31
Coping et adaptation générale.....	32
Recherches sur le coping.....	37
La dépression clinique	37
La maladie physique	38
L'âge et le sexe.....	39
Relation entre le coping et le bien-être psychologique	40
Auto-communication.....	42
Historique.....	43
Définition de l'auto-communication	43
Lien entre les cognitions et la psychopathologie.....	45
Modèle de l'état d'esprit	47
Liens entre les états d'esprit de nature dialogique et l'adaptation psychologique	50
Dialogue positif	50
Dialogue interne de conflit	50
Dialogue négatif.....	51
Liens entre les états d'esprit de nature monologique et l'adaptation psychologique ...	51
Monologue positif.....	52
Monologue négatif	52

Relations entre les cognitions, l'état d'esprit et le bien-être psychologique.....	53
Hypothèses de recherche.....	57
Méthode.....	59
Participants.....	60
Instruments de mesure.....	61
Questionnaire de renseignements généraux	61
Questionnaires du bien-être psychologique.....	61
Composante affective du bien-être psychologique.....	62
Composante cognitive/évaluative.....	63
Questionnaire des stratégies d'adaptation (Coping)	64
Questionnaires des pensées automatiques	66
Les pensées automatiques négatives	66
Les pensées automatiques positives.....	67
Résultats.....	70
Variables socio-démographiques et bien-être psychologique	71
Hypothèse de prédiction du bien-être psychologique (hypothèse 1).....	74
Données descriptives pour l'ensemble des questionnaires et analyse de l'hypothèse 2.....	77
Relations entre les questionnaires à l'étude.....	83
Analyse exploratoire complémentaire	86
Discussion	91
Analyse des résultats	93
Variables socio-démographiques et bien-être psychologique	93
Hypothèse de prédiction du bien-être psychologique (hypothèse 1).....	94

Données descriptives pour l'ensemble des questionnaires et analyse de l'hypothèse 2.....	97
Relations entre les questionnaires à l'étude.....	102
Analyse exploratoire complémentaire	107
Retombées possibles et perspectives d'avenir.....	108
Autocritique de la présente étude.....	110
Conclusion	112
Références.....	117
Appendice A.....	130
Appendice B.....	132
Appendice C	134
Appendice D	137
Appendice E.....	140
Appendice F.....	143
Appendice G	148

Liste des tableaux

Tableau 1	Analyse de variance de la satisfaction de vie par le sexe et la présence (ou l'absence) d'une relation amoureuse.....	72
Tableau 2	Analyse de variance de l'affect positif par le sexe et la présence (ou l'absence) d'une relation amoureuse	73
Tableau 3	Analyse de variance de l'affect négatif par le sexe et la présence (ou l'absence) d'une relation amoureuse.....	73
Tableau 4	Régression multiple des variables en lien avec le bien-être psychologique : satisfaction de vie	74
Tableau 5	Régression multiple des variables en lien avec le bien-être psychologique : affect positif	75
Tableau 6	Régression multiple des variables en lien avec le bien-être psychologique : affect négatif.....	76
Tableau 7	Données descriptives aux trois dimensions du bien-être psychologique (affect positif, affect négatif, satisfaction de vie) en fonction des cinq états d'esprit	78
Tableau 8	Moyennes et écarts-types des trois composantes qui mesurent le bien-être psychologique chez les participants qui affichent un dialogue positif ou un monologue positif	79
Tableau 9	Données descriptives des variables mesurant les pensées automatiques, les stratégies d'adaptation et les indices de bien-être psychologique	81
Tableau 10	Corrélations entre trois variables socio-démographiques, les stratégies d'adaptation, l'état d'esprit et les indicateurs de bien-être psychologique (N = 83)	83
Tableau 11	Analyse complémentaire. Corrélations entre les trois indicateurs de bien-être psychologique et les six variables exploratoires du questionnaire des renseignements généraux.....	86
Tableau 12	Domaines identifiés par les répondants comme étant les plus susceptibles de les rendre heureux. Premier choix.....	88
Tableau 13	Domaines identifiés par les répondants comme étant les plus susceptibles de les rendre heureux. Deuxième choix	90

Tableau 14 Analyse de variance de la satisfaction de vie en fonction de l'état matrimonial des participants	149
Tableau 15 Analyse de variance de l'affect positif en fonction de l'état matrimonial des participants	150
Tableau 16 Analyse de variance de l'affect négatif en fonction de l'état matrimonial des participants	151

Remerciements

Je tiens à offrir mes plus sincères remerciements à Mme Michelle Dumont, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, directrice de ce mémoire, pour sa disponibilité, ses précieux conseils, son expertise et son assistance constante et éclairée. Il m'est également indispensable d'exprimer ma gratitude à M. Tristan Milot et Mme Danielle Leclerc pour leur appui lors du traitement statistique des données. Par ailleurs, je remercie aussi, pour leur contribution significative, tous ceux et celles qui ont travaillé, de près ou de loin, à la réalisation de ce projet. Enfin, je désire également exprimer toute ma reconnaissance à la Fondation de l'Université du Québec à Trois-Rivières, au programme Intervention Spéciale de l'Université du Québec à Trois-Rivières ainsi qu'au fonds pour la Formation de Chercheurs et l'Aide à la Recherche (FCAR) pour leur soutien financier tout au long de mon cheminement à la maîtrise.

Introduction

Le concept du bonheur est un sujet qui remonte à la nuit des temps. De toute époque l'homme s'est questionné sur sa vie et, conséquemment, sur son bonheur. Toutefois, ce n'est que depuis les vingt cinq dernières années que la psychologie s'est penchée davantage sur l'étude scientifique de ce thème, qui est, avouons-le, un thème de toute première importance puisqu'il rejoint le but conscient ou inconscient qui est partagé par l'ensemble des individus c'est-à-dire la recherche du bonheur et/ou le désir d'éviter la souffrance. L'objet de ce mémoire vise ainsi à mettre en relation le bien-être psychologique avec deux variables qui relèvent des ressources personnelles d'un individu : les stratégies d'adaptation (coping) et l'auto-communication (dialogue interne). L'originalité de cette étude réside dans le fait que ces trois variables ne semblent pas avoir été, dans le passé, présenter simultanément dans le cadre d'une seule et même étude.

Le bien-être psychologique est constitué de deux composantes distinctes qui servent à sa compréhension et conséquemment à sa mesure, soit la composante cognitive et la composante émotionnelle. Cette dernière se subdivise à son tour en deux parties indépendantes, soit en affects positifs ou en affects négatifs. Il sera donc question, dans la section traitant du bien-être psychologique, des théories et postulats sous-jacents à la définition du bonheur, des composantes dont il est constitué, de sa mesure ainsi que des caractéristiques (âge, sexe et richesse matérielle) et attributs personnels des gens heureux tels l'estime de soi, le sentiment d'avoir la maîtrise sur sa vie, l'optimisme et l'extraversion.

Il est maintenant largement reconnu que les processus de coping peuvent atténuer les effets du stress à la fois sur le bien-être physique et psychologique d'un individu. Ainsi, l'habileté qu'a une personne à s'adapter ou à composer avec les changements, les problèmes ou les inquiétudes est reliée de façon positive à son bonheur (Argyle, 1987). En conséquence, certaines stratégies de coping peuvent soit faciliter ou entraver l'adaptation à des stress physiques ou psychologiques (Zeidner & Saklofske, 1996). De façon générale, les gens qui s'appuient davantage sur un coping de type approche (par ex. recherche d'informations, résolution de problèmes) ont tendance à s'adapter mieux aux stressors de la vie et expérimentent moins de symptômes psychologiques (Holahan, Moos, & Schaefer, 1996). Brown et Nicassio (1987), quant à eux, ont démontré que le coping actif conduit à des niveaux de dépression plus faibles et à des niveaux plus élevés d'auto-efficacité alors que le coping de type passif est prédictif d'une intensité plus grande de douleur, de dépression, d'impuissance ainsi que d'un sentiment d'auto-efficacité moins élevé.

Le bonheur d'une personne est également perçu comme étant grandement déterminé par le genre de pensées qui habitent son esprit durant une journée. D'ailleurs, les pensées automatiques sont un construit central dans plusieurs théories traitant de psychopathologie (Ingram, Kendall Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995). Bien que les pensées négatives récurrentes occupent une place de choix dans plusieurs théories traitant de la dépression, certains chercheurs en sont venus à croire qu'un déficit au niveau des cognitions positives peut être aussi dommageable qu'une présence excessive de cognitions négatives lorsqu'il est question d'états psychopathologiques adaptatifs (Ingram & Wisnicki, 1988). Schwartz et Garamoni (1986), pour leur part, ont suggéré qu'un fonctionnement psychologique optimal est caractérisé par un équilibre optimal de cognitions positives et négatives et c'est dans cet esprit qu'ils ont développé le « state of mind model ». Ce

modèle comprend 5 états d'esprit¹ qui sont clairement délimités et à l'intérieur desquels les cognitions positives et négatives sont observées dans l'optique d'un continuum. Ces états d'esprit représentent des formes variées de pathologie, de mésadaptation ou d'adaptation. Le dialogue positif est considéré comme étant l'état d'esprit optimal en ce qui concerne l'adaptation psychologique puisqu'il permet un état de positivité général tout en préservant une attention maximale aux événements négatifs et menaçants puisque cet état contient suffisamment de pensées négatives afin de demeurer prudent et réaliste (Schwartz & Garamoni, 1989; Schwartz & Michelson, 1987). Puisque cet état d'esprit représente le ratio optimal en ce qui a trait à l'adaptation psychologique, il est permis de présumer qu'il pourrait, en ce sens, représenter le ratio optimal en ce qui concerne le bien-être psychologique.

Le contenu de ce mémoire est divisé en quatre sections distinctes. En premier lieu, ce travail présente le contexte théorique, lequel se veut une synthèse de la documentation relative au bien-être psychologique, aux stratégies d'adaptation et à l'auto-communication. La présentation des hypothèses de travail termine cette première partie. Dans un deuxième temps, la méthode a pour objectif la description de tous les aspects relatifs à l'échantillon et aux instruments de mesure utilisés dans le cadre de ce mémoire. Le troisième chapitre présente, pour sa part, les résultats obtenus ainsi que le type d'analyses statistiques effectuées. Enfin, le quatrième et dernier chapitre tente de fournir des éléments d'interprétation associés aux résultats. Il expose également les retombées possibles de cette étude ainsi que les forces et faiblesses de ce mémoire.

1. Monologue négatif, dialogue négatif, dialogue interne de conflit, dialogue positif et monologue positif.

Contexte théorique

Dans la présente étude, il sera question d'étudier le bien-être psychologique chez de jeunes adultes. Ce chapitre a donc comme objectif de comprendre et d'expliquer les liens pouvant exister entre cette variable et les stratégies d'adaptation ainsi que l'auto-communication. Il comprendra quatre sections. La première section présentera la problématique du bien-être psychologique alors que les deux sections suivantes traiteront respectivement des variables qui seront mises en relation avec le bien-être psychologique, soit les stratégies d'adaptation et l'auto-communication. Et, pour terminer, la dernière partie posera les hypothèses de recherche.

Bien-être psychologique

Historique

L'expérience du bonheur et du bien-être préoccupe la majorité des gens (Andrews & Withey, 1976). Le concept de bien-être que l'on peut associer à la notion de bonheur a été, et ce, depuis des millénaires, un sujet d'intérêt des philosophes et, depuis tout récemment, un sujet d'étude en psychologie. Le bonheur est considéré comme une des émotions les plus intenses, une des expériences les plus recherchées. La quête du bonheur est universelle (Schwartz, 1992). Veenhoven (1991) indique que le bonheur est considéré comme une condition normale chez l'être humain. Toutefois, peu de psychologues se sont attardés à le mesurer et à l'opérationnaliser, s'investissant plutôt à comprendre des états pathologiques comme la dépression et l'anxiété (Myers & Diener, 1997) sans doute puisque ceux-ci constituent un coût social important. Pourtant, le but visé par les psychologues n'est-il pas de favoriser un mieux-être chez les personnes, les accompagner dans leur quête de bonheur (Finkenauer & Baumeister, 1997)? À titre d'exemples,

de 1967 à 1994, on compte, dans les psychological abstracts, 5 099 références accordées à la colère, 36 851 à l'anxiété et 46 380 à la dépression, mais seulement 2 389 au bonheur, 2 340 à la satisfaction de la vie et 405 à la joie (Myers & Diener, 1997). Ce n'est que depuis les vingt-cinq dernières années que l'on peut observer une croissance rapide d'études scientifiques sur ce thème (Diener, 1984). Ce ratio de 17 pour 1 en faveur des émotions négatives qui se reflète dans les manuels est en train de changer (Myers & Diener, 1997). Or, la signification du bonheur demeure complexe et ambiguë, et ce, au même titre que le sont les concepts les plus importants pour l'être humain tels la liberté et l'amour (Schwartz, 1992). Tout n'a donc pas été dit sur la définition, la composition et l'évaluation de ce phénomène!

Principales théories relatives au bien-être psychologique

Avant d'approfondir davantage l'étude de ce phénomène, il serait utile, voire nécessaire, de se pencher quelques instants sur les principales théories auxquelles font appel les cliniciens et chercheurs, ceci dans le but de mieux saisir toute la richesse et la nuance de la variable à l'étude. Dans un premier temps, une distinction sera faite entre les théories dites ascendantes et les théories dites descendantes. Ces dernières constituent les classifications les plus fréquemment utilisées. Par la suite, il sera question de la théorie de l'adaptation, la théorie des buts, la théorie des standards et des théories dites cognitives. Bouffard (1997) établit une distinction claire entre l'ensemble de ces théories.

Les *théories ascendantes* stipulent que le bonheur provient du bien-être éprouvé dans les différents domaines de la vie ou des affects positifs associés aux événements de la vie. Le

bonheur global devient ainsi la somme des « petits bonheurs » (Cohen, Towbes, & Flocco, 1988; Diener, Sandvik, & Pavot, 1991; ainsi que la méta-analyse de Okun, Olding, & Cohn, 1990).

Pour leur part, les *théories descendantes* ont comme prémisse que le bonheur origine d'une prédisposition qu'ont les gens à interpréter les expériences ou événements d'une façon positive (Bouffard, 1997). Ainsi, il existerait des caractéristiques stables de la personnalité qui contribueraient au bonheur. À titre d'exemple, McCrae et Costa (1991) en ont identifié cinq, soit : l'extraversion, le névrotisme, l'ouverture à l'expérience, le fait d'être chaleureux ou agréable et le fait d'être compétent ou consciencieux.

Examinons, dans un deuxième temps, les autres théories précédemment citées. Bien qu'elles soient moins importantes dans le cadre de cette étude, elles s'avèrent toutefois pertinentes puisqu'il en sera question dans certaines parties de ce travail, notamment dans la prochaine section. La *théorie de l'adaptation* soutient l'idée qu'étant donné que les gens finissent par s'adapter aux événements ces derniers n'auraient, pour ainsi dire, qu'une influence de courte durée sur le bonheur alors que la *théorie des buts*, inspirée des travaux de Maslow, affirme que l'individu sera heureux s'il peut satisfaire ses besoins et atteindre ses buts. En ce qui a trait à la *théorie des standards*, elle implique une comparaison entre une situation actuelle et un certain standard qui peut être temporel, personnel ou social. De cette comparaison origine le bonheur ou le malheur. Enfin, la famille des *théories cognitives* inclut, sous son vocable, une quantité de théories qui considèrent que les processus cognitifs sont un concept important dans l'atteinte du bien-être psychologique. Pour n'en nommer que quelques unes, mentionnons, dans un premier temps, la théorie de Lazarus (1991) qui porte son attention sur l'influence de l'évaluation cognitive

des difficultés dans le but de mieux les affronter (coping). Dans un deuxième temps, il est également pertinent de souligner la théorie de Bandura (1993) qui met en évidence le sentiment d'efficacité personnelle obtenu par le biais de l'évaluation cognitive des performances et des compétences d'un individu. Enfin, Ryff et Essex (1992) soulignent l'importance des processus cognitifs qui médiatisent l'effet des événements sur le bien-être psychologique.

Comme il a été mentionné au départ, le bonheur est certes un concept difficile à circonscrire et même à définir. Dans le but de mieux cerner le sujet à l'étude il devient nécessaire, voire essentiel, de présenter certaines assises qui servent à sa définition et conséquemment à sa mesure.

Postulats sous-jacents à la définition du bonheur

Dans un premier temps, le bonheur est subjectif et, en ce sens, plusieurs des auteurs qui ont étudié le bonheur l'ont associé au concept de bien-être subjectif ou psychologique (Diener, 1984; Myers, 1992; Strack, Argyle, & Schwarz, 1991). Le bonheur peut être vu comme un état psychologique qui résulte de l'évaluation que chacun fait de ses expériences personnelles (Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997). Le bonheur ne dépend pas exclusivement des circonstances ou événements extérieurs tels la richesse, la santé, le pouvoir et le confort, lesquels peuvent évidemment faciliter ou servir d'obstacle, mais aussi, en grande partie, de l'interprétation subjective qu'en fait l'individu (réf. théorie cognitive). C'est la personne qui sait si elle est heureuse puisque nous ne disposons pas, à l'heure actuelle, d'un instrument tel un thermomètre ou un baromètre qui, de manière objective, servirait de mesure physiologique à l'évaluation du bonheur (Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997).

Dans un deuxième temps, le bonheur est relatif. La relativité du bonheur, selon Parducci (1995), vient du fait que le plaisir ressenti dans une expérience particulière dépend de son lien avec d'autres expériences, réelles ou imaginaires. Les expériences personnelles sont ainsi évaluées ou comparées avec un standard donné, lequel standard est, lui aussi, relatif (réf. théorie des standards) (voir Olson, Herman, & Zanna, 1986). Le point de comparaison peut être a) social, on se compare avec d'autres personnes; b) temporel, on compare le présent au passé ou au futur; ou c) personnel, on compare ce que l'on est ou ce que l'on a, dans la réalité, avec ce que l'on aimerait être ou avoir idéalement (Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997). Cette relativité des standards vient corroborer ou appuyer la relativité du bonheur.

Enfin, le bonheur c'est la victoire de la joie de vivre sur la douleur de vivre ou si l'on veut, c'est lorsque la fréquence des sentiments positifs ou agréables est supérieure à celle des sentiments négatifs ou désagréables (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Il est important de noter qu'on ne parle pas d'absence d'émotions négatives mais bien d'une prépondérance des émotions positives sur les émotions négatives. Afin de pouvoir arriver à une telle conclusion, c'est-à-dire à une véritable synthèse des émotions positives et négatives, l'apport de processus cognitifs devient ainsi essentiel, voire incontournable. Ce bilan, où le positif gagne sur le négatif se fait non seulement dans le temps (la personne arrive à la conclusion qu'elle est plus souvent heureuse que malheureuse), mais également dans les différents domaines de la vie en ce sens que la personne juge que, même si elle n'est pas heureuse également dans toutes les sphères de sa vie (amour, travail, famille, situation financière...), elle se considère relativement heureuse dans l'ensemble (Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997). Abordons maintenant les différentes composantes du bien-être psychologique.

Composantes générales du bien-être psychologique

Andrews et Withey (1976) ont découvert trois composantes générales du bien-être psychologique, soient les jugements quant à la satisfaction de vie, les affects positifs et les affects négatifs. Le concept de bien-être «psychologique», qui est un terme fréquemment utilisé dans les recherches sur le bonheur (voir par ex. Diener, 1984), tient compte de cette dualité «émotion-cognition» qui est essentielle à sa compréhension et à sa définition. Regardons maintenant de plus près chacune des constituantes du bien-être psychologique.

Aspect émotionnel du bien-être psychologique

Le bonheur, aspect émotionnel du bien-être (voir Diener, 1984) représente la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs pendant une certaine période de temps (Bradburn, 1969). Le bonheur peut donc être défini comme étant la perception par l'individu de l'existence, au moment présent, à un niveau relativement intense, d'émotions positives ou agréables (Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997). Diener, Sandvik et Pavot (1991) ont stipulé que le bonheur est composé d'affects positifs fréquents et d'affects négatifs peu fréquents. Les états émotionnels positifs retenus sont ceux qui réfèrent aux sentiments d'être heureux, content, de bonne humeur et confiant en l'avenir alors que les états émotionnels négatifs sont exprimés à travers les sentiments de tristesse, de découragement et d'ennui (Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997). Puisque les émotions positives et négatives sont indépendantes (Watson & Tellegen, 1985), une personne peut éprouver fréquemment de la joie et de la détresse de sorte qu'une mesure valable du bonheur (aspect émotionnel) ne doit pas se limiter au seul aspect positif, ni au seul aspect négatif. Cette indépendance des affects positifs et négatifs mérite notre attention, c'est pourquoi il en sera question dans la prochaine sous-section.

Indépendance des facteurs : affects positifs et négatifs. Dans les années soixante, Bradburn et ses collaborateurs ont développé une échelle afin de mesurer la composante affective du bien-être psychologique (Bradburn, 1969; Bradburn & Caplovitz, 1965). Ils découvrirent, entre autres, que les items des affects positifs et négatifs étaient relativement indépendants l'un de l'autre. Bradburn a donc proposé que la composante affective était composée de deux dimensions, soit l'affect positif et l'affect négatif. Cette conclusion venait ainsi supporter l'argument des humanistes, tels Rogers et Maslow, selon lequel les psychologues se concentrent trop exclusivement sur le négatif, ignorant par le fait même les aspects positifs de la vie (Diener, 1984). La proposition de Bradburn venait ainsi appuyer l'idée voulant que l'absence d'affects négatifs n'est pas la même réalité psychologique que la présence d'affects positifs et que, par conséquent, les essais qui visent à intensifier ou rehausser la satisfaction dans la vie doivent à la fois réduire les affects négatifs et augmenter les affects positifs (Diener, 1984).

La déclaration de Bradburn a attisé toute une controverse dans le domaine dû à une limite possible de l'instrument de mesure (Diener, 1984). Toutefois, selon certaines études, l'indépendance des affects positifs et négatifs a été confirmé ou validé en utilisant d'autres instruments de mesures et d'autres méthodologies. De plus, la théorie de Diener, Larsen, Levine et Emmons (1985) a, en quelque sorte, clarifié la relation entre les affects positifs et négatifs. Premièrement, les affects positifs et négatifs ne sont pas indépendants à certain moment dans le temps ainsi, plus la période de temps entre deux prises de données est courte, plus la corrélation entre les affects positifs et négatifs est négative. Deuxièmement, une distinction entre fréquence et intensité des affects devient importante à réaliser. Selon ces auteurs, à chaque fois que quelqu'un utilise une échelle mesurant la fréquence des affects, les affects positifs et négatifs afficheront une

forte corrélation négative. À l'inverse, si l'on utilise une échelle qui n'évalue que l'intensité émotionnelle, on trouvera alors une forte corrélation positive entre affects positifs et affects négatifs. Enfin, si l'échelle retenue mesure à la fois la fréquence et l'intensité, les résultats sont susceptibles de démontrer une certaine indépendance entre les affects positifs et négatifs puisque l'on devrait ainsi mesurer davantage des niveaux moyens d'affects.

Suite à cet éclairage méthodologique une question demeure, à savoir : est-ce que des affects positifs fréquents, des affects positifs intenses ou les deux sont nécessaires et suffisants pour atteindre le bonheur? Une réponse logique voudrait que le bonheur soit à son apogée lorsqu'un individu dispose d'un maximum en ce qui a trait à l'intensité et à la fréquence d'affects positifs et d'une quantité minimale et peu intense d'affects négatifs. Toutefois, selon Diener, Sandvik et Pavot (1991), les recherches sur le bonheur devraient principalement estimer la fréquence relative des expériences émotionnelles positives versus les expériences émotionnelles négatives plutôt que leur intensité, et ce, pour trois raisons. La première raison visant à appuyer cette proposition réside dans le fait que la fréquence relative des émotions positives, comparativement à l'intensité, peut être mesurée plus fidèlement et avec plus de justesse puisqu'il s'agit d'une mesure plus « objective » que celle d'intensité dite plus « subjective ». D'ailleurs, les expériences extrêmement positives sont plutôt rares alors qu'en contrepartie les affects positifs de niveau modéré semblent survenir assez souvent. Une deuxième raison stipule que des affects positifs fréquents sont à la fois nécessaires et suffisants pour produire ou induire l'état de bonheur alors que des expériences positives intenses ne le sont pas et ne sont, en fait, que faiblement reliées à l'état de bonheur à long terme. Le dernier argument consiste à dire que les expériences positives intenses peuvent, étonnamment, entraîner des coûts émotionnels dans le sens qu'elles sont souvent suivies d'une

augmentation des affects négatifs et d'une diminution de l'intensité positive des autres bonnes expériences de telle sorte qu'elles ne rehaussent pas beaucoup le bonheur à long terme. D'ailleurs, Larsen et Diener (1987) ont démontré de façon répétée que les personnes qui expérimentent les affects positifs les plus intenses lorsqu'ils sont heureux sont, en retour, les individus les plus susceptibles d'éprouver une grande intensité d'affects négatifs lorsqu'ils sont malheureux.

Aspect cognitif du bien-être psychologique

Tandis que le bonheur renvoie à l'aspect émotionnel du bien-être psychologique et représente la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs pendant une période de temps relativement courte (Bradburn, 1969), la satisfaction de vie réfère à l'aspect cognitif et constitue une évaluation plus durable ou plus stable de la vie d'un individu (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Veenhoven, 1991). L'évaluation dont il est question dans cette définition réfère à un processus qui implique un jugement cognitif (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Shin et Johnson (1978) font un pas de plus en spécifiant la nature de l'évaluation à laquelle ils réfèrent. Pour eux, la satisfaction de vie peut être définie comme une évaluation globale de la qualité de vie d'une personne selon ses propres critères. On soulève, dans cette définition, l'importance d'une évaluation subjective fondée sur des standards personnels de comparaison, et non sur des standards externes à l'individu tels qu'imposés par des chercheurs ou théoriciens (Diener, 1984). Selon Schwarz et Strack (1991), la satisfaction de vie peut se situer soit par rapport à une évaluation globale de sa vie, soit par rapport à la somme de la satisfaction dans différents domaines spécifiques de sa vie (par ex. amour, travail, famille, situation financière...). L'objet de l'évaluation est la vie dans son ensemble, non pas un aspect de la vie en particulier (Veenhoven,

1997). En ce qui concerne la dimension temporelle, l'évaluation de la vie peut s'appliquer à différentes périodes : comment a été la vie passée, comment elle est maintenant et comment elle pourra être dans le futur (Veenhoven, 1997). Ces évaluations peuvent, bien entendu, différer d'une période à l'autre de la vie. Enfin, il est important de spécifier que l'appréciation de la vie présente ne correspond pas nécessairement à l'humeur du moment puisqu'il est possible d'être insatisfait de sa vie actuelle tout en étant euphorique à l'occasion (Veenhoven, 1997).

Évaluation du bien-être psychologique

Une des grandes caractéristiques du bonheur consiste dans le fait qu'il soit un phénomène subjectif (Diener, 1984). Considérant la nature subjective du bonheur, plusieurs chercheurs sont d'avis que le meilleur juge en la matière serait, en définitive, la personne qui rapporte sa propre expérience (Csikszentmihalyi & Patton, 1997). Ainsi on ne s'étonnera pas de constater que la méthode la plus courante pour évaluer le bonheur soit l'auto-évaluation. Quoique largement partagée, cette conclusion ne fait pas l'unanimité. Plusieurs réserves ont été avancées quant à la validité, la fidélité des mesures et la présence de biais dans les réponses des participants (Veenhoven, 1997). Shedler, Mayman et Manis (1993), pour leur part, considèrent que bien des gens recourent à la dénégarion (tromperie faite à soi-même) et rapportent un niveau de santé mentale qui ne correspond pas à l'évaluation des cliniciens. Parducci (1995), quant à lui, remet en question le fait que tant de gens rapportent être heureux dans la plupart des recherches sur le bonheur, et ce, sans doute par désir de bien paraître ou d'éviter une certaine dissonance cognitive. Toutefois, certaines recherches cliniques ont comparé des réponses provenant d'autres évaluations avec des résultats d'entrevues en profondeur et des tests projectifs. En général, les résultats provenant de questionnaires auto-évalués ne sont pas tellement différents des réponses

recueillies par des intervieweurs (Veenhoven, 1997). Myers et Diener (1997) partagent cet avis en rapportant que les gens qui se déclarent heureux sont aussi perçus de cette façon par leurs amis intimes, les membres de leur famille ou les cliniciens qui les interrogent. En ce qui concerne la désirabilité sociale, il semblerait qu'elle n'occupe pas une place importante dans les évaluations subjectives du bien-être psychologique (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). On peut donc conclure avec Diener (1994) que les mesures provenant des auto-évaluations semblent avoir les qualités psychométriques requises. Ceci justifie le choix qui a été fait dans cette étude pour ce genre d'instruments.

Caractéristiques des gens heureux

Cette section présentera certaines caractéristiques des gens heureux tels l'âge, le sexe, la richesse et certains attributs personnels. Ceci permettra d'approfondir la compréhension de ce phénomène et d'être plus à même d'identifier certains prédictors du bien-être psychologique.

Âge

En ce qui concerne l'âge du participant, les résultats provenant de nombreux échantillons représentatifs de tous les groupes d'âge révèlent qu'il n'y a pas de période où les gens sont significativement plus heureux ou plus malheureux (Myers & Diener, 1997; Veenhoven, 1997). Il est certain que ce qui rend les gens heureux ou malheureux se modifie avec l'âge. À titre d'exemple, la satisfaction reliée à la santé et aux relations sociales devient plus importante pour les gens du troisième âge (Myers & Diener, 1997). Toutefois, tous ne sont pas d'accord avec ce point de vue. Ainsi, Kozma, Stones et Reker (1997) ont découvert que la relation entre l'âge et le bien-être subjectif est faible, mais positive jusqu'à environ 70 ans, après quoi entrent en

considération des facteurs tels la santé, le fait d'être actif ou non, le lieu de résidence, etc. Campbell, Converse et Rodgers (1976), pour leur part, ont également conclu que les personnes âgées rapportent un niveau de satisfaction de vie un peu plus élevé que celui des jeunes, et ce, principalement à cause du fait qu'en vieillissant, les gens accumulent des réalisations et réduisent leurs aspirations, diminuant du même coup l'écart entre ce qu'ils ont, et ce, qu'ils veulent. Dubé, Kairouz et Jodoin (1997) ont, quant à eux, constaté que les parents se perçoivent, en comparaison avec leurs enfants devenus adultes, comme ayant un plus haut niveau de bonheur et une plus grande capacité d'engagement. Cette capacité d'engagement s'avère, selon eux, le principal facteur responsable du bonheur exprimée par les gens. Argyle (1987), de son côté, croit que les gens plus âgés sont plus satisfaits et un peu plus heureux que les plus jeunes, et ce, malgré le fait qu'ils expérimenteraient moins d'émotions positives ainsi qu'un engagement moins fréquent dans des activités plaisantes. Toutefois, ils éprouveraient une moins grande fréquence ainsi qu'une moins grande intensité d'émotions négatives. Il a également constaté, chez les gens un peu plus âgés, une plus grande satisfaction dans les sphères reliées au travail, au mariage, au revenu, aux loisirs et à la religion. En contrepartie, il a aussi remarqué une diminution dans la satisfaction ressentie dans certains domaines tels la santé, la sexualité et l'attirance physique. Quoiqu'il en soit, il appert que la perte de la jeunesse ne soit pas synonyme d'une capacité moindre au bonheur, et ce, même si la société occidentale vénère la jeunesse et abhorre la vieillesse!

Sexe

Le bonheur a-t-il un sexe? Les hommes sont-ils plus heureux que les femmes? Selon Myers et Diener (1997), le sexe d'une personne ne fournit aucune indication sur son bien-être psychologique. En effet Lewinsohn, Redner et Seeley (1991), dans leur recherche longitudinale

portant sur l'étude de la dépression à l'intérieur de deux villes de l'Orégon et auprès de deux échantillons de participants adultes jeunes et moins jeunes (échantillon 1 : $N = 998$; âge $M = 39$ ans, $ÉT = 15,9$ ans, échantillon 2 : $N = 749$; âge $M = 63,9$ ans, $ÉT = 8,0$ ans), ont rapporté que le sexe et le statut conjugal n'étaient que faiblement reliés à la satisfaction de vie. Warr et Payne (1982) sont arrivés à des résultats similaires lors d'une étude portant sur 3077 adultes dans laquelle ils demandaient aux sujets combien de fois ils se sont sentis satisfaits au cours de la dernière journée. Leurs résultats ont révélé qu'il n'y avait pas de différences entre les hommes et les femmes. Toutefois, les études portant sur les affects positifs et négatifs ont trouvé que les femmes, comparativement aux hommes, éprouvent davantage d'affects, qu'ils soient négatifs ou positifs (Bradburn, 1969; Harding, 1982). En ce qui concerne l'intensité des émotions, les femmes, et ce, peu importe l'âge, ont tendance à ressentir les émotions positives et négatives de manière plus intense (Argyle & Martin, 1991). Les sources de satisfaction et de bonheur sont également différentes pour les hommes et les femmes. Alors que les hommes sont plus influencés par les facteurs économiques, matériels et par leurs emplois; les femmes sont, quant à elles, plus affectées par leurs enfants et la santé de leur famille (Argyle & Martin, 1991). Selon Campbell (1981), les hommes sont légèrement plus satisfaits d'eux-mêmes et davantage en contrôle de leur vie alors que les femmes seraient plus auto-critiques. Les sources de contentement de soi sont également relativement différentes pour les deux sexes (Argyle & Martin, 1991). Pour les hommes, le fait d'être grand est plus important que pour les femmes, alors que l'attrance physique et le poids (absence d'obésité) seraient plus importants pour les femmes. Enfin d'autres études, bien que n'ayant pas constaté de différences dans le bien-être psychologique des hommes et des femmes (femmes et hommes se déclarent « très heureux » et « satisfaits » à peu près également),

ont toutefois observé des différences dans le comportement relié au malheur. Ainsi, selon une méta-analyse de 146 études, des sondages plus récents réalisés auprès de 18 000 étudiants universitaires de 39 pays et à partir d'une enquête réalisée auprès de 170 000 adultes de 16 pays, les hommes auraient davantage tendance à devenir alcooliques alors que les femmes deviendraient plus déprimées ou anxieuses lorsqu'elles sont confrontées à un malheur (voir Haring, Stock, & Okun, 1984; Inglehart, 1990; Michalos, 1991). Si les femmes semblent plus enclines à la dépression lorsqu'elles sont placées dans des circonstances difficiles, elles expriment, par contre, plus de joie lorsque surviennent de bons moments.

Richesse matérielle

Dans la poursuite du bonheur, l'on peut se demander si la richesse matérielle favorise un certain bien-être. S'il y a peu de gens qui pensent que l'argent peut acheter le bonheur, nombreux sont ceux qui approuvent l'idée qu'un peu plus d'argent les rendrait plus heureux (Myers & Diener, 1997). Aux États-Unis et en Europe, la corrélation entre le revenu et le bonheur est étonnamment faible pour ne pas dire négligeable (Inglehart, 1990). Même les plus fortunés, identifiés par la revue Forbes comme les 100 plus riches Américains, sont à peine plus heureux que la moyenne (Myers & Diener, 1997). Toutefois, plus les pays sont pauvres, plus les corrélations sont élevées (Veenhoven, 1997). Il semble que la richesse est comme la santé : son absence engendre la misère et sa possession ne garantit pas le bonheur. Ainsi, au delà d'un certain seuil, l'abondance matérielle ne rend pas les gens plus heureux (Csikszentmihalyi & Patton, 1997). La relation serait curvilinéaire avec une relation beaucoup plus forte à l'extrémité inférieure de l'échelle des revenus (Veenhoven, 1997). Veenhoven (1997) et Argyle et Martin (1991) seraient d'avis que ce qui rend les gens heureux est le revenu relatif plutôt que le revenu réel. Ainsi, la satisfaction avec le revenu

dépendrait davantage des comparaisons avec les revenus des autres qu'avec le revenu actuel; ce que les gens voudraient réellement serait d'avoir plus que les autres personnes. Un individu est également plus satisfait si les choses vont mieux pour lui, et ce, en comparaison avec son passé.

Attributs personnels des gens heureux

Une découverte importante réside dans le fait que les domaines qui sont les plus près et les plus immédiats à la vie personnelle des individus sont ceux qui influencent le plus le bien-être psychologique de ces derniers (Andrews & Withey, 1976; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). Plusieurs études ont permis d'identifier quatre traits qui caractérisent les gens heureux (Myers & Diener, 1997).

Estime de soi. Le premier trait est l'estime de soi. Selon Argyle (1987), la perception positive de soi est un important prédicteur de bonheur. Les gens qui se sentent bien à propos d'eux-mêmes, qui se donnent de la valeur, qui se croient compétents et aimés vivent des émotions positives et sont satisfaits de leur vie. À l'inverse, ceux qui ont une faible estime d'eux mêmes, qui ont l'impression d'être sans valeur, qui ont des doutes à propos de leurs compétences sont malheureux et déprimés (Finkenauer & Baumeister, 1997). Lewinsohn, Redner et Seeley (1991), dans leur étude longitudinale (précédemment citée) menée auprès de deux groupes d'individus ont trouvé que l'estime de soi était, pour les sujets de l'échantillon 1 ($N = 998$; âge $M = 39$ ans, $ÉT = 15,9$ ans), le meilleur prédicteur de la satisfaction de vie en expliquant 26,6 % de la variance sur un total de 41,6 % de variance expliquée. Diener (1984) abonde dans le même sens en soulignant qu'une estime de soi positive et une vie familiale satisfaisante sont parmi les prédicteurs les plus forts du bien-être psychologique. Enfin, Diener et Diener (1995) ont observé que l'estime

de soi est un prédicteur de bonheur plus puissant dans les sociétés individualistes que collectivistes.

Maîtrise sur sa vie. Deuxièmement, la personne heureuse typique perçoit qu'elle a la maîtrise sur sa vie (Larson, 1989). Elle se sent forte et compétente plutôt qu'impuissante; elle peut mieux affronter le stress (« coping »); elle réussit mieux à l'école et est plus productive au travail. Veenhoven (1997) ainsi que Lewinsohn, Redner et Seeley (1991) affirment que les gens heureux ont une tendance notoire à croire au contrôle interne, alors que les gens malheureux ont tendance à se croire l'objet du destin. Campbell (1981) et Diener (1984) appuient ces dires en mentionnant que le sentiment d'avoir le contrôle ou la maîtrise de sa vie et de ses actions sont associés au bonheur. Veenhoven (1997) renchérit en ajoutant que cette habileté à contrôler son environnement se retrouve dans la plupart des études relatives au bonheur. Toutefois, il appert qu'il n'est pas nécessaire d'exercer un contrôle réel pour profiter de ses bénéfices; l'illusion du contrôle suffit (Alloy & Abramson, 1979; Langer, 1975). Les résultats d'une étude longitudinale (Alloy & Clements, 1992) ont démontré que les gens qui affichent une certaine illusion de contrôle éprouvent moins d'effets négatifs dans une situation d'échec, se découragent moins lorsqu'ils sont confrontés aux événements stressants de la vie quotidienne et ont moins de symptômes de dépression à la suite d'événements de vie négatifs.

Optimisme. Troisièmement, les gens heureux sont optimistes. L'optimisme et l'espoir sont significativement reliés au bonheur de même qu'au bien-être physique et psychologique (Staats, 1986) alors que le pessimisme et les attentes négatives sont, quant à eux, associés à la dépression. Les optimistes, ceux qui se disent d'accord avec un énoncé comme « Quand

j'entreprends quelque chose, j'ai bon espoir de réussir » réussissent mieux, sont en meilleure santé et sont plus heureux (Seligman, 1991). Selon Fordyce (1997), une pensée positive et optimiste est peut-être le trait le plus caractéristique des gens heureux qui a été rapporté dans la documentation scientifique. Le bonheur d'une personne est perçu comme étant grandement déterminé par le genre de pensées qui habitent son esprit durant une journée. Plus ses pensées sont plaisantes, plus une personne éprouvera des émotions positives (Fordyce, 1997). Enfin, cet optimisme n'a nul besoin d'être réel, objectif ou vérifiable puisque, selon Finkenauer et Baumeister (1997), il semblerait qu'un optimisme exagéré, voire même irréaliste, est un facteur qui contribue au bonheur! Devons-nous en conclure que les « illusions positives » soient en lien avec le bonheur?

Extraversion. Quatrièmement, des recherches antérieures ont clairement montré que les gens heureux sont plus extravertis (Costa & McCrae, 1980), ont plus d'amis (Cohen, 1988) et rapportent plus de sentiments positifs en compagnie des autres (Pavot, Diener, & Fujita, 1990). Les extravertis sont plus heureux, qu'ils soient seuls ou avec d'autres, qu'ils vivent en milieu rural ou urbain et qu'ils aient une occupation sociale ou solitaire (Costa, Metter, & McCrea, 1994). Argyle (1987) explique, quant à lui, que les gens qui sont plus souvent en contact avec des amis ont tendance à être plus heureux que ceux qui le sont moins. En réponse à la question « Qu'est ce qui donne un sens à votre vie? », 89 % d'un groupe d'étudiants universitaires américains ont répondu que c'était leurs relations avec d'autres : relations d'amour, d'amitiés et familiales (Klinger, 1977). La relation entre l'extraversion et le bonheur, selon Costa, McCrae et Norris (1981), est tellement robuste que le trait d'extraversion peut prédire le bonheur 17 ans plus tard. L'extraversion serait en corrélation avec les affects positifs et la satisfaction mais non avec les affects négatifs (Emmons &

Diener, 1985). Si l'extraversion est divisée en deux parties, soit la sociabilité et l'impulsivité, seule la composante sociabilité prédit le bonheur et cette corrélation varie entre 0,30 et 0,40 (Argyle, 1987). D'un point de vue santé, les personnes qui peuvent nommer plusieurs amis intimes sont, en général, en meilleure santé, moins souvent victimes d'une mort prématurée et plus heureuses que celles qui sont privées de telles relations (Myers & Diener, 1995). Argyle et Martin (1991) appuient ces dires et affirment que les relations sociales ont un effet puissant dans la prévention de la maladie, des désordres mentaux et des autres formes de détresse. L'explication de l'effet du support social sur la santé mentale est, en toute probabilité, le fait qu'il permet à l'individu de mieux s'adapter (coper) au stress par des méthodes plus constructives et moins dommageables comme substituer des émotions négatives telles la dépression, l'anxiété et une faible estime de soi par des émotions et des pensées positives (Argyle & Martin, 1991). Toutes ces déclarations viennent appuyer l'affirmation voulant que l'être humain est fondamentalement un être de relations, alors on ne peut s'étonner devant l'importance que revêt l'extraversion et les relations sociales dans l'atteinte ou l'expérience du bonheur.

On ne peut parler des relations sociales sans aborder, brièvement, il va sans dire, les relations amoureuses ou plus spécifiquement le mariage. Il a souvent été démontré que le mariage était fortement relié au bonheur et au bien-être (Glenn & Weaver, 1979). Campbell, Converse et Rodgers (1976), dans leur étude portant sur la qualité de vie aux États-Unis, ont constaté que le mariage et la vie de famille étaient les deux domaines qui avaient le plus d'importance sur la satisfaction de vie. Myers (1992) soutient d'ailleurs que, jeunes ou vieux, hommes ou femmes, riches ou pauvres, les gens qui vivent des relations amoureuses stables jouissent d'un niveau de bien-être plus élevé comparativement à ceux chez qui de telles relations sont absentes. Si les

relations intimes satisfaisantes sont nécessaires au bonheur, les difficultés relationnelles peuvent, en contrepartie, devenir rapidement une source de souffrance importante (Cousineau, 1997). Comme disait Beecher (cité dans Myers & Diener, 1997), la personne bien mariée a des ailes alors que celle qui est mal assortie est enchaînée. Donc, au delà du simple fait d'être marié ou non intervient la satisfaction que la personne éprouve quant à son mariage et cette satisfaction, selon Argyle (1997), s'avère être un bon prédicteur du bonheur et de la satisfaction en général. Ainsi, une relation intime impliquant le soutien mutuel apparaît comme l'une des grandes satisfactions de la vie (Myers & Diener, 1997).

En résumé, la quête du bonheur est universelle (Schwartz, 1992) et, malgré le fait que nous soyons tous des aspirants au bonheur, ce terme demeure complexe, ambiguë et difficile à circonscrire. C'est dans cet espoir que l'on a tenté de le comprendre et de le définir. Ainsi, l'on a été à même de constater que le bien-être psychologique est constitué de deux composantes distinctes, soit la composante cognitive et la composante émotionnelle, laquelle se subdivise à son tour en deux parties indépendantes, soit en affects positifs et en affects négatifs. Donc, une évaluation juste et fidèle du bien-être psychologique doit nécessairement passer par une évaluation de chacune de ses composantes, sans quoi cette dernière demeure incomplète, voire même erronée. Enfin, bien qu'il n'existe pas de consensus irréfutable lorsqu'il est question des caractéristiques et des attributs personnels des gens heureux il semble néanmoins, dans un premier temps, possible d'affirmer que l'âge, le sexe ou la richesse matérielle ne contribuent pas, ou si tel est le cas, que très faiblement, au bien-être psychologique et que, dans un deuxième temps, les attributs personnels dont il a été question, c'est-à-dire l'estime de soi, le fait d'avoir la maîtrise sur sa vie, d'être optimiste et d'être extraverti semblent, quant à eux, être reliés de façon

importante au bien-être psychologique, et ce, sans toutefois en connaître la direction causale. Est-ce le bonheur qui rend les gens plus sociables (extravertis) ou est-ce que les personnes sociables de nature sont plus attirées par les autres et moins anxieuses de les rencontrer?

Stratégies d'adaptation (coping)

La vie est pleine de moments merveilleux, de joies, de plaisirs, de passions. Toutefois, vivre réserve également un lot d'incertitudes, de contraintes, de rejets, de souffrances et de déceptions. Au cours de la vie, chacun devra invariablement passer par chacune de ces émotions (pour ne nommer que celles là) et sera ainsi exposé à une panoplie d'événements, situations, ou expériences toutes aussi diverses les unes que les autres. Le bonheur est-il possible? Il semble que la façon dont un individu compose avec les circonstances de son existence aura un effet considérable sur son bien-être à la fois physique et psychologique. Les stratégies d'adaptation pourraient bien être une manière de réconcilier la joie de vivre et la douleur de vivre ou, à tout le moins, permettre d'adoucir la différence existant entre les deux.

Le changement permanent est dans la nature de tout phénomène (Dalai-Lama & Cutler, 1999). Ainsi, l'habileté qu'a une personne à s'adapter ou à composer avec les changements, problèmes ou inquiétudes est reliée de façon positive au bonheur (Argyle, 1987). Abordons, sans plus tarder, cette section qui traitera des stratégies d'adaptation.

Historique

L'intérêt que portent les chercheurs à l'étude scientifique du coping n'est que très récent. Ce champ d'étude connaît un essor considérable suite aux travaux de Moos (1976), Pearlin et Schooler (1978) et plus particulièrement depuis l'article de Lazarus et Folkman (1984). À titre

d'exemple, Costa, Somerfield et McCrae (1996) ont identifié, en 1973, 113 articles sur le coping, 183 en 1980 et 639 en 1984 et ces chiffres ne cessent de grandir depuis.

Stress et émotions

Avant de parler de coping, il serait intéressant d'aborder les termes de stress et d'émotions afin de pouvoir situer le coping parmi un ensemble plus vaste de ce champ d'étude. D'ailleurs le stress, les émotions et le coping font partie intégrante d'un tout, les émotions étant le concept qui chapeaute l'ensemble puisqu'il inclut à la fois le stress et le coping (Lazarus, 1999). Bien que ces concepts doivent être séparés pour des fins d'analyse, il n'en demeure pas moins qu'ils vont de pair et forment de façon conjointe une unité conceptuelle. D'ailleurs, les émotions constituent également un concept central lorsqu'il est question du bien-être psychologique et de l'auto-communication. En ce qui a trait au bien-être psychologique, les émotions réfèrent à l'une de ses deux constituantes, soit la composante affective (affects positifs et négatifs). La constituante cognitive traitant de l'auto-communication fera l'objet de la prochaine section. Beck (1976) a remarqué que cette dernière avait un impact énorme sur les sentiments et les comportements. Les émotions sont intimement liées au coping, au bien-être psychologique et à l'auto-communication, soit les trois variables qui font l'objet de cette étude.

En ce qui concerne le stress, il y avait, traditionnellement, deux façons de définir le stress psychologique (Lazarus, 1999). L'une centrée sur le *stimulus* ou le stresser soutenait que lorsqu'un événement arrive dans l'environnement, il provoque des réactions de stress et engendre, par le fait même, un besoin de s'adapter. L'autre façon de concevoir le stress se concentrait sur la *réponse* et définissait le stress comme la réaction dérangeante à un stimuli stressant. Ensuite est

venue une approche un peu plus englobante qui intégrait les deux précédentes, soit l'approche stimulus-réponse (S-R). Celle-ci examinait l'équilibre relatif des forces entre les demandes de l'environnement et les ressources psychologiques dont dispose la personne afin de négocier avec ces demandes. Ces modèles ont graduellement été remplacés par des modèles S-O-R qui représentent une façon de penser plus complexe qui tient compte des variations individuelles en ce qui a trait à l'évaluation de la situation jugée ou non stressante et de la réponse de coping (Lazarus, 1999). Le « O », selon Lazarus (1999), signifie organisme, mais il réfère habituellement aux pensées qui surviennent entre un stimulus provenant de l'environnement et la réponse. D'autres variables comme la motivation, les croyances à propos de soi et du monde ainsi que les ressources personnelles font également partie intégrante du « O » et ont, par le fait même, une influence sur la réponse qui sera produite par l'individu. Dans ce contexte on peut se demander si l'auto-communication et le bien-être psychologique peuvent influencer et être influencé par les stratégies d'adaptation. On pourrait donc parler d'un lien bidirectionnel entre ces phénomènes.

Les émotions, pour leur part, sont un système intégré qui considère la motivation (but personnel), l'évaluation, le stress, et le coping comme étant des parties constitutantes de ce système S-O-R (Lazarus, 1999). Comme dans le cas du stress psychologique, les émotions positives et négatives sont liées aux variables personnelles : valeurs personnelles, buts, hiérarchie des buts, systèmes de croyance, ressources personnelles et événements sociaux (environnementales) d'importance. Ces variables personnelles, en conjonction avec les variables environnementales, façonnent les évaluations sur lesquelles chaque émotion émerge (Lazarus, 1999).

Approche contextuelle

L'approche contextuelle de Lazarus s'appuie sur le modèle d'interaction personne-environnement développé par Lewin en 1936 (Frydenberg, 1997). Essentiellement, ce modèle énonce que l'individu et l'environnement sont dans un état constant d'interactions. Par conséquent ce qu'une personne fait a une incidence sur son environnement lequel, en retour, a un impact sur l'individu et ainsi de suite (Frydenberg, 1997). Ainsi, Lazarus et Folkman (1984) définissent le coping comme l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux (ou encore des processus qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme menaçant) qui permettent de maîtriser, de tolérer, d'éviter ou de minimiser l'effet négatif du stress sur le bien-être physique et psychologique d'une personne. L'usage du terme «coping» sous-entend, d'une part, l'existence d'un problème ou d'un stressor et, d'autre part, la mise en place d'une réponse spécifique pour y faire face (Dumont, 2001). Cette définition du coping, selon Lazarus (1991), repose sur trois éléments clés. Dans un premier temps, le coping est lié au contexte, dans un deuxième temps, les stratégies de coping sont déterminées par l'effort et enfin, le coping est considéré comme un processus qui est appelé à changer à travers le temps. Il est important de se pencher sur chacune de ces caractéristiques afin de cerner davantage ce que peut représenter le coping.

Premièrement, le coping est lié au contexte plutôt que dépendant principalement de caractéristiques personnelles stables (Frydenberg, 1997). Ainsi, les réponses de coping peuvent changer à travers le temps en réponse aux conditions de vie et en fonction des habiletés avec lesquelles le coping est employé (Zeidner & Saklofske, 1996).

Deuxièmement, les stratégies de coping sont déterminées par l'effort, par conséquent, ils ne nécessitent pas la présence d'un acte complété avec succès mais plutôt une tentative ou un effort visant à résoudre un problème (Frydenberg, 1997). Ceci étant dit, une distinction s'avère importante à réaliser, à savoir la différence entre une réponse réfléchie et une réponse automatique. Le coping implique un effort alors que les réponses involontaires (ou réponses sur-appprises) sont issues de la pratique et ne requièrent plus un contrôle volontaire conscient par l'individu et, en ce sens, elles réfèrent davantage à des styles cognitifs qu'à des stratégies d'adaptation (Lazarus & Folkman, 1984).

Troisièmement, un élément-clé de l'approche contextuelle de Lazarus est de concevoir le coping comme un processus dynamique changeant à travers le temps en fonction des demandes fluctuantes internes, externes ainsi que des changements qui s'opèrent dans l'évaluation d'une situation (Dumont, 2001). Cette approche prévoit donc une variabilité intra-individuelle dans la réponse de coping qui serait reliée aux circonstances stressantes, d'où l'absence de pattern relativement stable dans le développement (Dumont, 2001). La diversité des circonstances entraîne un besoin de flexibilité et de diversité dans les stratégies à adopter.

Ainsi, le modèle de Lazarus met l'accent sur l'évaluation comme une composante intrinsèque du processus de coping (Frydenberg, 1997). L'évaluation cognitive est ce qu'une personne fait afin d'estimer si une difficulté particulière est pertinente, voire menaçante, pour son bien-être physique ou psychologique (Frydenberg, 1997). Ce processus d'évaluation peut être délibéré et largement conscient ou bien être intuitif, automatique et relativement inconscient (Lazarus, 1999). Même si Lazarus souligne la possibilité que ce processus d'évaluation soit inconscient il a fallu, dans un

premier temps, qu'il ait déjà été conscient et qu'il demande ou nécessite, encore aujourd'hui, une certaine dose de réflexion. De plus, deux formes d'évaluation, primaire et secondaire, sont présentes à chaque difficulté (agent stressor) rencontrée. Ces évaluations, souvent faites par l'entremise du discours intérieur (d'où le lien avec la section suivante qui traite de l'auto-communication), influencent la réponse de coping fournie par l'individu.

L'évaluation primaire est caractérisée par la question : « Quel est l'enjeu? » ou « En quoi suis-je impliqué par la situation? ». L'individu donne ici un sens à la situation et identifie les coûts qui lui sont associés (Sordes, Esparbès, & Tap, 1994). Cette évaluation se subdivise en deux sous-catégories soit la pertinence et la congruence ou l'incongruence du but (Lazarus, 1999). La pertinence du but réfère au fait de savoir si la transaction est vue par une personne comme ayant rapport à son bien-être. On peut dire, à cet effet, qu'il n'y a pas de stress ou d'émotions sans qu'il n'y ait un but en jeu. La congruence ou l'incongruence du but détermine si les conditions de la transaction facilitent ou entravent ce qu'une personne veut.

L'évaluation secondaire, pour sa part, fait davantage référence à la question : « Qu'est-ce qui peut être fait en rapport avec la situation ou bien, quelles sont les options ou ressources disponibles? » (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Lazarus, 1968; Lazarus, & Launier, 1978). Lorsque la situation est définie comme posant un problème, l'individu évalue ses capacités à faire face à cette situation stressante (Sordes, Esparbès, & Tap, 1994). À ce sujet, la personne doit évaluer les trois issues élémentaires suivantes (Lazarus, 1999). Dans un premier temps, le blâme et le crédit requièrent un jugement afin de déterminer qui ou quoi est responsable de la blessure, menace, défi ou bénéfice dans la transaction avec l'environnement.

Dans un deuxième temps, le potentiel de coping résulte des convictions personnelles que l'on peut ou non agir avec succès afin d'améliorer ou d'éliminer un préjudice ou une menace ou encore de mener à terme un défi ou un bénéfice. Enfin, les prévisions futures peuvent, quant à elles, s'avérer positives ou négatives.

Concepts reliés au coping

Bien qu'il existe nombre de concepts reliés au coping et malgré le fait qu'il serait intéressant de les traiter en détail, cette section se limitera toutefois à comparer brièvement les notions de ressources de coping, d'efforts et de styles de coping. Regardons, de façon sommaire, les distinctions établies (lire Dumont, 2001). En ce qui a trait aux ressources de coping, elles correspondent à des caractéristiques individuelles relativement stables (telles le tempérament, l'estime de soi, l'optimisme et possiblement l'auto-communication...) qui contribuent à faciliter ou à entraver l'adaptation d'un individu, voire même son bien-être psychologique. À cet effet, la dernière section a démontré que l'estime de soi, l'optimisme, l'extraversion et le fait d'avoir la maîtrise sur sa vie étaient reliés de façon importante au bien-être psychologique. Les efforts de coping, quant à eux, représentent les stratégies comportementales ou cognitives produites par une personne, lesquelles varient selon les demandes de l'environnement. Enfin, les styles de coping, pour leur part, réfèrent aux préférences habituelles d'aborder les problèmes et peuvent être réduits en trois groupes, à savoir le coping centré sur le problème, le coping centré sur les émotions (Lazarus & Folkman, 1984) et le coping de type approche ou évitement (Ebata & Moos, 1994; Roth & Cohen, 1986). Dans un premier temps, le coping centré sur le problème vise à modifier le stresser ou la situation menaçante par un investissement actif d'efforts qui vise la résolution du problème ou la recherche d'informations et de soutien social. Pour sa part, le coping centré sur les émotions (actif

ou passif) inclut également des efforts (cognitifs, comportementaux ou émotionnels), mais qui cette fois sont orientés dans un but qui tend à s'éloigner du stresser. Et pour terminer, les coping de type approche ou évitement concorderaient respectivement avec le coping centré sur le problème (requiert un investissement actif d'efforts dans le but de remédier à une situation menaçante) et avec le coping centré sur les émotions (vise à s'éloigner du stresser). La présente étude utilise un inventaire de coping inspiré de la tradition de Lazarus et met en évidence ces trois types de stratégies d'adaptation.

Coping et adaptation générale

Il est maintenant largement reconnu que les processus de coping peuvent atténuer les effets du stress à la fois sur le bien-être physique et psychologique d'un individu. En conséquence, certaines stratégies de coping peuvent soit faciliter ou entraver l'adaptation à des stress physiques ou psychologiques (Zeidner & Saklofske, 1996). Ainsi, ce n'est pas tant la présence, l'intensité et la nature du stresser que notre manière d'y faire face qui détermine le résultat de l'adaptation et qui, par le fait même, affecte notre santé physique et psychologique (Zeidner & Saklofske, 1996).

De façon générale, les gens qui s'appuient davantage sur un coping de type approche (par ex., recherche d'informations, résolution de problèmes) ont tendance à s'adapter mieux aux stressers de la vie et expérimentent moins de symptômes psychologiques (Holahan, Moos, & Schaefer, 1996). On peut donc présumer que les stratégies de type approche ont une incidence sur le bien-être psychologique des individus puisqu'elles procurent, entre autres, un sentiment de maîtriser le stresser, donc de pouvoir sentir que l'on possède un certain contrôle sur son environnement et sur sa vie. D'ailleurs, ce sentiment d'avoir le contrôle ou la maîtrise de sa vie et

de ses actions est, selon Campbell (1981) et Diener (1984), associé au bonheur. La personne heureuse typique se sent forte et compétente plutôt qu'impuissante; peut mieux affronter le stress (« coping »), réussit mieux à l'école et est plus productive au travail (Larson, 1989). En contraste, le coping de type évitant, tel le déni et le retrait, est généralement associé à de la détresse psychologique (opposé du bien-être psychologique) et plus particulièrement lorsque le coping est effectué au delà de la période de crise initiale (Holmes & Stevenson, 1990; Suls & Fletcher, 1985). Toutefois, l'avantage des stratégies de coping de type approche versus d'évitement pourrait bien dépendre de la contrôlabilité des stressors auxquels une personne est confrontée (Folkman, 1992). Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo et Keaton (1990) ont découvert que le coping centré sur le problème est associé avec moins de dépression alors que le coping centré sur les émotions est lié à plus de dépression lorsqu'un stressor est modifiable. En effet, si l'efficacité du coping varie selon les circonstances, la plupart des gens optent pour un coping actif (stratégie d'approche) dans des situations où il y a un potentiel de contrôle alors qu'une approche de type évitement (centré sur les émotions ou visant l'évitement) sera plus adaptée dans des situations incontrôlables (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988; Roth & Cohen, 1986) puisqu'elle peut, temporairement, aider à fuir la pression liée à une situation stressante, à réduire l'anxiété et à maintenir un certain équilibre psychologique.

L'efficacité du coping dépend aussi de *l'étape* dans laquelle l'individu se situe dans la crise, en ce sens qu'un coping peut très bien paraître adapté dans une première phase alors que son inadaptation peut sembler évidente dans une seconde (et vice versa) (Schwarzer & Schwarzer, 1996). Ceci vient, une fois de plus, confirmer le fait que la stabilité du mode de coping n'est pas souhaitable et recherchée puisque l'individu perdrait ainsi toute capacité d'adaptation face aux

diverses exigences que peuvent avoir une situation. Ainsi, les individus flexibles dans leurs choix de coping devraient montrer une meilleure adaptation que les personnes qui ont un répertoire de coping plus limité ou plus rigide (Miller 1990).

De plus, déterminer si une stratégie quelconque de coping est adaptative ou non requiert également un examen des facteurs situationnels (par ex. nature du stresser, degré d'intensité et chronicité) et des facteurs personnels (tels la personnalité, les croyances à propos des ressources de coping et de leur efficacité) (Zeidner & Saklofske, 1996) puisqu'un changement dans l'un ou l'autre de ces éléments peut affecter le processus et le résultat. Toutefois, Lazarus (1993) déplore qu'une limite importante des instruments servant à mesurer le coping réside dans le fait qu'ils ne tiennent pas compte de la personne dans son ensemble en négligeant la hiérarchie de buts, le système de valeurs et le schème de vie composé de projets et de rapports sociaux. Les instruments servant à mesurer le coping seraient de loin plus utiles et significatifs si l'on connaissait davantage la personne qui fait l'objet de l'étude (Lazarus, 1993) et reflèteraient, par le fait même, une analyse plus globale.

En ce qui concerne les facteurs personnels, Costa et McCrae (1985) suggèrent que les composantes centrales de la personnalité sont représentées par cinq traits. Selon ce modèle à cinq facteurs, la majorité des traits peuvent être conçus comme des aspects d'un ensemble plus vaste de cinq traits qui comprend le névrosisme (N), l'extraversion (E), l'ouverture à l'expérience (O), l'amabilité (A) et la conscience (C) (McCrae, 1992). L'examen des liens qu'entretiennent chacun de ces traits avec le coping et le bien-être psychologique permettra de comprendre davantage l'influence ou l'importance que revêtent les facteurs personnels. Ainsi, l'anxiété qui est

une mesure du névrosisme, a été associée avec une utilisation moindre de coping centré sur le problème et de recherche de soutien social et avec une utilisation plus élevée de pensée magique et d'évitement (Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989). En ce qui concerne son lien avec le bien-être psychologique, le névrosisme est relié aux affects négatifs (Costa & McCrae, 1980) et au malheur (Cameron, 1975). Quant à l'extraversion, ce trait semble généralement associé avec une façon active, sociale et optimiste de gérer le stress (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996). Les recherches ont clairement démontré que les gens heureux sont plus extravertis (Costa & McCrae, 1980), ont plus d'amis (Cohen, 1988) et rapportent plus de sentiments positifs en compagnie des autres (Pavot, Diener, & Fujita, 1990). L'effet du support social sur la santé mentale réside, en toute probabilité, dans le fait qu'il permet à l'individu de mieux s'adapter (« copier ») au stress par des méthodes plus constructives (telles les stratégies d'approche) et moins dommageables (Argyle & Martin, 1991). Les trois dimensions restantes (O,A,C) sont moins familières et ont rarement été étudiées dans des recherches mettant en lien le coping et la personnalité. Toutefois, voici certains résultats d'études à ce sujet. Ceux qui ont une grande ouverture à l'expérience sont disposés à essayer de nouvelles approches (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996) et l'on pourrait présumer que se sont des gens qui font preuve d'une plus grande flexibilité dans leur choix de coping. La confiance interpersonnelle, qui est une composante de l'amabilité, a été reliée positivement à la recherche de soutien social dans une étude réalisée par Grace et Schill (1986). Rappelons également que cette ressource personnelle a aussi été reliée au bien-être psychologique. Enfin, la conscience qui inclut des traits tels la persévérance, l'auto-discipline et la planification corrèle positivement et significativement avec (0,44; $p < 0,001$) la résolution de problèmes (stratégie d'approche) (Vickers, Kolar, & Hervig, 1989).

Dans le même ordre d'idée, Luthar et Zigler (1991), lors d'une recherche sur les facteurs de risque et de protection relatifs aux stratégies d'adaptation, ont découvert que les dispositions de l'individu (telles le tempérament, l'optimisme, un lieu de contrôle interne, une estime de soi élevée et un certain degré d'autonomie), les facteurs familiaux (tels la présence d'un environnement familial supportant incluant la chaleur, la cohésion, la proximité, l'ordre et l'organisation) et la présence de support social (d'un individu ou d'un groupe qui fournit des modèles positifs d'identification) sont des facteurs qui contribuent à la résilience et sont prédicteurs de coping efficace. D'ailleurs, ces variables sont également prédictrices d'un bien-être psychologique accru (voir section précédente). L'efficacité de coping serait donc en lien direct avec le bien-être psychologique.

Zeidner et Saklofske (1996), en s'appuyant sur les travaux de Meneghan (1982), de Pearlin et Schooler (1978) et de Taylor (1986), ont résumé un ensemble des critères les plus saillants pour évaluer l'efficacité du coping. Ces critères sont les suivants : (1) résolution du conflit ou de la situation stressante, (2) réduction des réactions biochimiques et physiologiques (par ex., réduction de la pression sanguine, du rythme cardiaque et de la transpiration), (3) *réduction de la détresse psychologique* en conservant l'anxiété dans des limites acceptables, (4) fonctionnement social normal qui reflète une évaluation réaliste des événements, (5) retour aux activités routinières précédant le stress, (6) *bien-être pour soi et pour les personnes affectées* par la situation, (7) maintien d'une estime de soi positive, (8) efficacité perçue dans l'utilisation de la stratégie jugée aidante. L'on peut remarquer que si une stratégie de coping est efficace elle contribue, entre autres, à réduire la détresse psychologique et à accroître le bien-être pour soi et pour les

personnes affectées par la situation. Ceci vient appuyer, une fois de plus, le lien voire même l'importance des stratégies d'adaptation efficaces dans l'expérience du bien-être.

Recherches sur le coping

Bien qu'il n'y ait pas d'études qui aient mis directement en lien le coping avec des questionnaires mesurant le bien-être psychologique, il s'avère tout de même pertinent de citer certaines conclusions tirées de populations atteintes de dépression clinique et de maladies physiques telles les maladies de coeur, le cancer et le rhumatisme articulaire.

La dépression clinique. Billings et Moos (1985), dans leur étude portant sur des individus traités pour la dépression, ont découvert qu'une utilisation plus grande de résolution de problèmes accompagnée d'un usage moins important de décharge émotionnelle étaient reliés à de meilleurs résultats un an après le traitement. Dans la même veine, une étude réalisée par Swindle, Cronkite, et Moos (1989) a révélé que des patients déprimés qui utilisent moins le coping centré sur les émotions ont, lors du traitement de suivi d'un an, rapporté moins de dépression ainsi qu'une moins grande quantité de symptômes physiques quatre ans après le traitement. Brown et Nicassio (1987), quant à eux, ont démontré que le coping actif conduit à des niveaux de dépression plus faibles et à des niveaux plus élevés d'auto-efficacité alors que le coping de type passif est prédicteur d'une intensité plus grande de douleur, de dépression, d'impuissance ainsi que d'une moindre auto-efficacité. Enfin, Mitchell, Cronkite et Moos (1983) ont rapporté qu'une plus grande proportion de coping centré sur le problème, et ce, relativement aux efforts totaux de coping, était associée avec moins de dépression.

La maladie physique. Les résultats indiquent qu'il existe, chez les patients atteints d'un infarctus du myocarde, une différence importante entre ceux qui nient leur maladie et ceux qui la reconnaissent. En effet, ceux qui nient leur maladie expérimenteraient moins d'anxiété, mais auraient, en retour, une perception moins réaliste de leur état de santé (Gentry, Foster, & Haney, 1972). Selon les méta-analyses de Mullen et Suls (1982) et Suls et Fletcher (1985) et en accord avec l'opinion clinique largement acceptée, le déni peut être regardé comme étant une stratégie de coping adaptée durant les premiers jours qui suivent un infarctus aigu du myocarde. Toutefois, dans une phase plus avancée de la maladie, cette stratégie devient moins adaptée qu'un coping actif centré sur le problème (Soloff, 1978). Enfin, les études de Scheier, Matthews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott et Carver (1989) et de Mayou et Bryant, (1987) sont arrivées à des conclusions similaires en affirmant que le coping de type approche est relié positivement à la qualité de vie future alors que le coping de type évitant y est relié négativement.

Chez les patients atteints de cancer, la réinterprétation positive est associée à moins de détresse émotionnelle (Dunkel-Schetter, Feinstein, Taylor, & Falke, 1992) alors que la fuite ou l'évitement en entraîne davantage (Carver, Pozo, Haris, Noriega, Scheier, Robinson, Ketcham, Moffat, & Clark, 1993; Stanton & Snider, 1993). En contraste avec la présomption largement répandue voulant que seulement le coping centré sur le problème puisse réduire le niveau d'anxiété et de dépression, les études auprès des patients atteints de cancer ont démontré que des stratégies actives et centrées sur les émotions telles la réévaluation positive et l'auto-contrôle peuvent être utiles (Mishel & Sorenson, 1991). D'ailleurs, ces stratégies peuvent très bien faire partie des pensées automatiques positives (auto-communication). À titre d'exemple, le fait de se dire qu'on ne va pas abandonner, que l'on a des amis qui nous supportent, qu'il n'y ait pas de

problèmes qui soient sans issue permet de développer du courage afin d'affronter une situation difficile. Certains auteurs ont même affirmé que des stratégies passives centrées sur les émotions telles la fuite, l'évitement, ou le blâme personnel peuvent amener un certain soulagement et réduire le niveau d'anxiété (Filipp, Klauer, Freudenberg, & Ferring, 1990; Steptoe, Sutcliffe, Allen, & Coombes, 1991).

Enfin, chez des patients atteints de rhumatisme articulaire, la recherche d'informations produit aussi une augmentation des affects positifs alors que le blâme personnel et les pensées magiques entraînent une diminution des affects positifs (Revenson & Felton, 1989).

L'âge et le sexe. Abordons maintenant les différences relatives à l'âge et au sexe. McCrae (1982), suite à l'analyse des données répertoriées dans le cadre du « Augmented BLSA » (Baltimore Longitudinal Study of Aging) qui a été réalisé en 1980, a démontré que les participants plus âgés s'adaptent aussi bien que les individus plus jeunes. Dans le modèle de Lazarus, l'âge peut affecter l'évaluation du stress ainsi que le choix des stratégies de coping mais le fait de vieillir n'est pas considéré comme étant un déterminant majeur d'un comportement adapté ou de l'efficacité de coping (Strack & Feifel, 1996). En ce qui concerne les différences sexuelles, il a été reconnu qu'en général les hommes manifestent davantage de coping de type évitant alors que les femmes optent davantage pour des coping de type vigilant (Miller & Kirsch, 1987; Weidner & Collins, 1993). Bien que les stratégies d'évitement puissent s'avérer plus adaptées lorsque confronté à des stress quotidiens, la vigilance, pour sa part, est plus appropriée dans des stress sévères et de longue durée. Ceci pourrait expliquer pourquoi les hommes, comparativement aux femmes, sont mieux protégés des détresses émotionnelles et démontrent, dans l'ensemble, des

ratios plus faibles de dépression (Krohne, 1996). De plus, dans un autre registre, les femmes, et ce, comparativement aux hommes, auraient tendance non seulement à percevoir davantage la présence de support et/ou soutien dans leur environnement, mais également à utiliser de façon plus significative ces stratégies adaptatives sociales lorsque confrontées à une difficulté (par exemple, en parler à quelqu'un pour en savoir plus sur cette situation; accepter la sympathie et la compréhension de quelqu'un; partager mes sentiments avec quelqu'un; demander conseil à un parent ou un ami...) (Cinelli, 1991).

Relation entre le coping et le bien-être psychologique

Bien qu'il ait été question de bien-être psychologique à maintes reprises à l'intérieur de cette partie, il n'en demeure pas moins que certains aspects sont restés sous silence. Il y a vingt ans, il n'y avait qu'un petit nombre d'études qui reliaient le coping aux questions de bien-être physique et psychologique, toutefois, dans les dernières années, ce nombre d'études a considérablement augmenté (Aldwin, 1994). La façon dont un individu fait face au stress est en lien avec l'état de leur santé mentale (Aldwin, 1994). Le stress et les variables de coping peuvent expliquer jusqu'à 50 % de la variance dans les résultats concernant la dépression ou les symptômes psychologiques (Aldwin, 1991; Aldwin & Revenson, 1987; Folkman, Chesney, Pollack, & Coates, 1993 cité dans Aldwin, 1994). Bien que la connaissance du coping se soit grandement développée au cours des vingt dernières années, les progrès ont été beaucoup plus modestes dans la tentative d'expliquer ou de répondre aux questions fondamentales qui ont motivé, initialement, l'intérêt dans l'étude du coping, à savoir : Comment le coping peut aider les individus à éviter ou minimiser les effets défavorables du stress sur la santé physique et mentale (Folkman & Moskowitz, 2000). Bien que plusieurs raisons puissent expliquer cet état de fait, Folkman et Moskowitz (2000) croient

qu'historiquement le coping a davantage été évalué en relation à son efficacité à réguler la détresse. Enfin, les psychologues vont gagner une meilleure compréhension en étudiant non seulement comment le coping peut aider les individus à éviter ou minimiser les effets défavorables du stress chronique ou aigu mais également, et ce, dans une mesure toute aussi importante, comment le coping peut contribuer au bien-être psychologique dans un contexte de stress chronique ou aigu (Folkman & Moskowitz, 2000) ce qui, d'ailleurs, fait l'objet de cette étude.

En guise de *conclusion*, nous avons, dans cette section, été à même de situer le coping parmi un ensemble plus vaste qui est constitué du stress et des émotions. Le terme coping sous-entend, d'une part, l'existence d'un stressor et, d'autre part, la mise en place d'une réponse afin de gérer ou de maîtriser ce stressor (Dumont, 2001). Cette façon d'aborder le coping, selon Lazarus, repose sur trois éléments clés, c'est-à-dire le contexte, l'effort déployé dans le but de s'adapter et le fait que le coping est un processus dynamique, c'est-à-dire appelé à changer à travers le temps. De plus, l'évaluation occupe une place importante à l'intérieur de l'approche contextuelle. En ce qui a trait à l'adaptation générale, il est habituellement convenu que les gens qui s'appuient davantage sur un coping de type approche s'adaptent mieux aux stressors de la vie et expérimentent moins de symptômes psychologiques. Toutefois, ces propos méritent d'être nuancés. Ainsi, l'on doit tenir compte du potentiel de contrôle, de l'étape dans laquelle l'individu se situe dans la crise, des facteurs situationnels et personnels tout en ne négligeant pas le fait que la flexibilité dans les choix de coping demeure un atout considérable lorsqu'il est question d'adaptation. D'ailleurs, les résultats d'études réalisées auprès de personnes atteintes de dépression clinique et de maladies physiques appuient en partie ces conclusions. Enfin, en ce qui concerne les variables liées à l'âge et au sexe, l'âge n'a pas d'influence significative sur le coping alors que les différences sexuelles

révèlent que les hommes utilisent davantage des stratégies d'évitement comparativement aux femmes qui optent, dans une proportion plus grande, pour des coping de type vigilant.

Auto-communication

Le bonheur d'une personne est perçu comme étant grandement déterminé par le genre de pensées qui habitent son esprit durant une journée (Csikszentmihalyi, 1990). Plus ces pensées sont plaisantes, plus une personne éprouvera des émotions positives (Fordyce, 1997). D'ailleurs, les pensées automatiques sont un construit central dans plusieurs théories traitant de psychopathologie (Ingram, Kendall Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995). Les récentes recherches et théories ont, de plus en plus, souligné le rôle des cognitions et plus particulièrement des cognitions négatives, dans l'origine, le maintien et le traitement de différents types de psychopathologie (Hollon & Kendall, 1980). Toutefois, l'importance des cognitions positives devient graduellement reconnue et certains auteurs ont suggéré que parfois, les pensées positives devenaient le déterminant le plus important du fonctionnement adaptatif ou non adaptatif (Ingram & Wisnicki, 1988). Enfin, d'autres chercheurs ont postulé qu'une relation spécifique entre les cognitions positives et négatives pourrait être un déterminant clé de la psychopathologie (Ingram, Kendall Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995). Ainsi, dans cette section, les cognitions positives et négatives seront abordées dans l'optique d'un continuum, lequel continuum représentera différents niveaux d'adaptation ou d'inadaptation eu égard au bien-être psychologique.

Enfin, il importe de souligner que l'auto-communication, le bien-être psychologique et les stratégies d'adaptation (selon le modèle de Lazarus) partagent un point en commun en ce sens qu'ils sont constitués, en tout ou en partie, d'une composante cognitive. Ainsi, le bien-être

psychologique et les stratégies d'adaptation contiennent des composantes cognitives par l'entremise de la satisfaction de vie (composante cognitive-évaluative du bien-être psychologique) et de l'évaluation cognitive (primaire et secondaire) qui fait partie intrinsèque du processus de coping. Malgré cette omniprésence de l'aspect cognitif, il n'en demeure pas moins que sur un plan méthodologique, ces variables complémentaires touchent des concepts différents.

Historique

Le dialogue interne a été, depuis longtemps, un sujet d'intérêt populaire, religieux et philosophique mais ce n'est que depuis peu qu'il fait systématiquement l'objet de recherches psychologiques (Schwartz, 1986). Conséquemment, l'on peut maintenant formuler avec plus de précision le rôle du dialogue interne dans la santé et la psychopathologie (Schwartz, 1986).

Définition de l'auto-communication

L'auto-communication concerne la conversation à soi-même et à propos de soi. L'activité de se parler à soi-même peut avoir lieu en silence ou à haute voix (Siegrist, 1995). Albert Ellis (1962; cité dans Beck 1977) réfère à ces pensées comme étant des auto-affirmations, des verbalisations internes ou, plus simplement, comme étant des pensées que le patient se dit à lui-même. Suite à ses années de pratique en psychanalyse, Beck (1976) était stupéfait de constater jusqu'à quel point les cognitions de ses clients avaient un impact énorme à la fois sur leurs sentiments et sur leurs comportements et donc possiblement sur leur bien-être psychologique. Il devenait apparent que ses clients, sans le réaliser, communiquaient constamment avec eux-mêmes à l'intérieur ou à l'extérieur des thérapies. Ayant découvert que ces pensées non rapportées précédaient un état émotionnel, il disait à ses patients d'essayer de se rappeler les pensées qu'ils avaient eu avant

l'avènement d'un sentiment ou d'une sensation désagréable. Beck (1977) disait que chez les patients légèrement ou modérément déprimés, ces pensées sont souvent en périphérie de la conscience et requièrent donc une attention particulière de façon à ce que le patient les reconnaisse. Toutefois, chez les patients plus déprimés, ces pensées sont omniprésentes et ont tendance à dominer le contenu des pensées. Étant donné que ces pensées semblaient émerger automatiquement et de façon extrêmement rapide, Beck (1976) les a appelées « pensées automatiques ».

Regardons de plus près certaines caractéristiques de ces pensées. Toujours selon Beck (1976), les pensées automatiques sont généralement distinctes et spécifiques et elles ont tendance à apparaître de façon succincte, en ce sens que l'on y retrouve seulement les mots essentiels. Ces pensées ne surviennent donc pas suite au résultat d'une réflexion ou d'un raisonnement, mais elles apparaissent plutôt comme par réflexe et, en ce sens, la personne n'a pas à faire d'efforts afin de les initier. Le contenu thématique des cognitions de personnes dépressives est caractérisé par des thèmes de faible estime de soi, de perte, de blâme personnel, d'auto-critique, de responsabilités accablantes, de commandements faits à soi-même tels les « il faut et je dois », et de désirs d'évasion et de suicide. Selon Beck (1977), les patients dépressifs ont tendance à déformer leurs expériences en une façon idiosyncratique et qui plus est, leurs distorsions cognitives révèlent systématiquement des biais contre eux-mêmes. Ils mésinterprètent des événements spécifiques en termes d'échec, de rejet ou de perte (ce qui correspond, en partie, à l'approche cognitive face à un stress selon Lazarus) et ont tendance à faire des prédictions négatives du futur. Par surcroît, les gens ont tendance à considérer ces pensées automatiques plausibles et raisonnables alors qu'elles peuvent très bien, dans certains cas, paraître non

justifiées, voire irréalistes aux yeux des autres. Dans une perspective cognitiviste, ce ne sont pas les pensées positives ou négatives qui génèrent la psychopathologie, mais le fait que les pensées soient biaisées de telle sorte que le sujet réagit à une réalité subjective qui ne s'accorde pas à la réalité objective. En fait, Beck (1977) a noté que plus les cognitions paraissaient plausibles (ou plus le patient les considéraient comme non critiquables) plus la réaction affective était élevée.

Lien entre les cognitions et la psychopathologie

Les pensées automatiques sont un construit central dans plusieurs théories traitant de psychopathologie (Ingram, Kendall Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995). Plusieurs auteurs (Bandura, 1977; Beck, 1976; Ellis & Grieger, 1977; Goldfried & Davison, 1976; Kendall & Hollon, 1979; Mahoney, 1974, 1977; Meichenbaum, 1977; cité dans Hollon & Kendall, 1980) ont, de plus en plus, souligné le rôle des cognitions dans l'origine, le maintien et le traitement de différents types de psychopathologie. En regard à la dépression, Haaga, Dyck et Ernst (1991) ont souligné que cette position théorique met l'accent sur l'automaticité des cognitions négatives dans le désordre psychologique. Des perspectives similaires sur la nature automatique des pensées négatives dans les désordres psychologiques a été offert également par d'autres théoriciens tels Ingram (1984, 1990), Kendall et Ingram (1987), Nolen-Hoeksema (1987), Teasdale (1983, 1988). Face à l'importance d'évaluer l'étendue et la qualité des pensées automatiques négatives, plusieurs instruments psychométriques ont été développés. L'Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ; Hollon & Kendall, 1980) est une mesure qui s'est avérée être des plus utiles. Le ATQ s'appuie sur le modèle de Beck (1967, 1976) qui suggère que les pensées négatives récurrentes sont une composante centrale dans la dépression. Les découvertes empiriques des études

utilisant le ATQ ont supporté sa validité en tant que mesure de pensée négative dans la dépression (Ingram & Wisnicki, 1988).

Bien que des mesures telles l'ATQ jouent un rôle important dans l'examen des cognitions négatives, l'importance d'évaluer les cognitions positives devient graduellement reconnu (Ingram, Kendall, Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995). En ce sens, certaines études (Heimberg, Acerra, & Holstein, 1985; Ingram, Smith, & Brehm, 1983) ont suggéré que, parfois, la fréquence des pensées positives, et ce, au détriment de celle des pensées négatives, devient le facteur le plus important du fonctionnement adaptatif ou non adaptatif (Ingram & Wisnicki, 1988). De plus, des chercheurs tels Kuiper et Derry (1982), Heimberg, Acerra et Holstein (1985) ainsi qu'Ingram, Smith, et Brehm (1983), ont signalé qu'un déficit au niveau des cognitions positives peut constituer un aspect du désordre émotionnel qui est aussi important qu'une présence excessive de cognitions négatives. Dans le but de faciliter la recherche sur le rôle des cognitions positives dans le bien-être physique et psychologique, Ingram et Wisnicki (1988) ont créé le Positive Automatic Thoughts (ATQ-P). Une particularité importante de l'ATQ-P est, selon ses auteurs, son habileté à discriminer entre un état qui est psychopathologique d'un état qui ne l'est pas; plusieurs états psychopathologiques devraient être caractérisés par un niveau inférieur de cognitions positives.

Enfin, d'autres chercheurs (Kendall, 1984; Kendall & Hollon, 1981; Schwartz, 1986; Schwartz & Garamoni, 1989; Schwartz & Michelson, 1987) postulent qu'un rapport spécifique entre les cognitions positives et négatives pourrait être un déterminant clé de la psychopathologie (Ingram, Kendall Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995). Kendall (1983) suggère que l'examen à la fois des cognitions négatives et positives peut contribuer à une plus grande compréhension de la relation

santé-pathologie. Considérer à la fois les dimensions positives et négatives des pensées permet d'évaluer le discours intérieur sur la base d'un continuum, ce qui représente une vision plus englobante ayant une valeur heuristique potentielle. Dans cette optique, Schwartz et Garamoni (1986) ont développé le « state of mind model » (SOM) qui suggère qu'un fonctionnement psychologique adaptatif est caractérisé par un équilibre optimal de cognitions positives et négatives. Plus spécifiquement, le modèle propose que l'état d'esprit fonctionnel optimal consiste en un équilibre précis de cognitions positives et négatives qui se rapproche de près de la proportion de la « golden section » de 0,618 (voir la méthode, modèle de l'état d'esprit SOM) (Schwartz & Garamoni, 1989). Par conséquent, toute déviation durable et substantielle dans l'une ou l'autre des directions de ce modèle représente des états d'esprit distincts (variant du monologue négatif au monologue positif) qui sont, selon les hypothèses, associés à des formes variées de psychopathologie. Toujours selon Schwartz et Garamoni (1989), ce modèle est supporté par quelques vingt-sept études traitant de l'anxiété, de la dépression et du stress utilisant des instruments de mesure des cognitions positives et négatives. Ce modèle sera donc utilisé dans le cadre de cette étude et il sera mis en lien avec le bien-être psychologique.

Modèle de l'état d'esprit (SOM)

La « golden section proportion » assume un rôle central dans le modèle d'état d'esprit (SOM). Cette hypothèse, qui provient de calculs mathématiques et qui est supportée par des théories contemporaines sur le traitement de l'information, suggère qu'un équilibre optimal de cognitions positives et négatives constitue la caractéristique d'un fonctionnement psychologique efficace (Schwartz & Michelson, 1987). La « golden section » est définie géométriquement par le point qui divise une ligne en deux segments de telle sorte que le ratio du petit segment/grand segment est

égal au ratio du grand segment/segment total (Schwartz & Michelson, 1987). Cette relation est obtenue seulement lorsque le grand segment prend une valeur de 0,618 du segment total (1,00) alors que le petit segment équivaut à 0,382 ($0,382/0,618 = 0,618/1,00$) (Schwartz & Michelson, 1987). Ce modèle suggère la présence de cinq « états d'esprit » (définis à l'aide du grand segment) conceptualisés à l'intérieur d'un cadre de communication intra-personnelle (Schwartz & Michelson, 1987). Toutefois, avant d'étudier chacun de ces états d'esprit, il importe de les situer sur un continuum (allant de 0 à 1) afin de mieux les visualiser et, ultérieurement, être plus à même de saisir les nuances pouvant exister entre chacun de ces ratios. Il est important de garder présent à l'esprit que ces proportions représentent la place qu'occupent les pensées positives parmi l'ensemble des pensées (positives et négatives).

Modèle d'état d'esprit de l'auto-communication (Schwartz et Garamoni, 1986)*

Monologue Négatif	Dialogue Négatif	Dialogue Interne de Conflit	Dialogue Positif**	Monologue Positif
0 à 0,31	0,32 à 0,44	0,45 à 0,55	0,56 à 0,68**	0,69 et plus

* Rappelons que ce ratio représente la proportion qu'occupent les pensées positives d'un individu (p) parmi l'ensemble de ses pensées (positives et négatives).

** Ratio Optimal.

Chacun de ces « états d'esprit » est donc défini par le score obtenu dans le questionnaire mesurant les cognitions positives (p) divisé par le total des scores obtenus dans les questionnaires qui évaluent respectivement les cognitions positives (p) et les cognitions négatives (n) c'est-à-dire $p/(p+n)$. Nous nous retrouvons ainsi avec un ratio qui représente la proportion qu'occupent les pensées positives d'un individu parmi l'ensemble de ses pensées (c'est-à-dire parmi les pensées positives et négatives), lequel ratio peut, théoriquement, se retrouver entre 0 et 1. Mais

concrètement comment calcule t-on ce ratio¹? À titre d'exemple, un participant qui aurait un résultat de 100 sur le questionnaire mesurant les pensées automatiques positives (ATQ-P) et un score de 50 en ce qui concerne les pensées automatiques négatives (ATQ) aurait ainsi un ratio d'état d'esprit de 0,66, soit : $100/100+50 = 0,66$ ($p/p+n$). Les termes positifs et négatifs réfèrent soit à un contenu évaluatif-affectif (par ex. bon/mauvais; heureux/malheureux) ou à l'impact fonctionnel des cognitions (par ex. adaptatif/maladaptatif...) (Glass & Arnkoff, 1982). Trois « états d'esprit » sont de nature dialogique puisqu'ils incluent une interaction dialectique ou une certaine symétrie entre les cognitions positives et négatives (dialogue positif, dialogue interne de conflit, dialogue négatif) alors que deux « états d'esprit » sont de nature monologique puisque les cognitions positives ou négatives prédominent jusqu'à un certain degré (monologue positif, monologue négatif) de sorte qu'il y a une asymétrie à l'intérieur de laquelle le processus dialectique est abandonné (Schwartz & Michelson, 1987).

Schwartz et Garamoni (1989) proposent une correspondance entre, d'une part, les trois états d'esprit de nature dialogique et l'adaptation psychologique et, d'autre part, les deux états d'esprit de nature monologique et l'adaptation psychologique.

1. Comme mentionné dans les sections précédentes, les cognitions positives (p) sont évaluées à l'aide du questionnaire ATQ-P (« positive automatic thought questionnaire ») tandis que les cognitions négatives le sont par le biais du questionnaire ATQ (« automatic thought questionnaire-negative »). Les résultats (de l'ATQ et de l'ATQ-P) n'ont fait l'objet d'aucune normalisation. Les scores bruts sont utilisés, et ce, tel qu'il a été proposé par Ingram, Kendall, Siegle, Guarino et McLaughlin (1995). Les questionnaires mesurant les pensées automatiques positives et négatives partagent le même format, c'est-à-dire qu'ils comptent respectivement 30 pensées automatiques pour lesquelles le sujet se prononce sur la fréquence à laquelle il a eu cette pensée au cours de la dernière semaine. Le participant répond à l'aide d'une échelle de type Likert en cinq points allant de 1 (pas du tout) à 5 (tout le temps) ce qui implique que les scores totaux peuvent varier de 30 à 150.

Liens entre les états d'esprit de nature dialogique et l'adaptation psychologique

Dialogue positif. En premier lieu, le dialogue positif, qui est un dialogue interne, est caractérisé par une structure balancée de manière asymétrique de telle sorte que les cognitions positives constituent 0,618 de la structure alors que les cognitions négatives représentent, quant à elles, 0,382 (1-0,618) de la structure (scores théoriques déterminés par les auteurs). La portée du dialogue positif s'étend de 0,56 à 0,68, soit 0,62 plus ou moins 0,06¹. Basée sur la théorie de la « golden section », le dialogue positif est considéré comme étant l'état d'esprit optimal en ce qui concerne l'adaptation psychologique puisqu'il permet un état de positivité général à la fois dans les cognitions et dans l'humeur tout en préservant une attention aux événements négatifs et menaçants puisque cet état contient suffisamment de pensées négatives afin de demeurer prudent et réaliste (Schwartz & Michelson, 1987; Schwartz & Garamoni, 1989). Puisque cet état d'esprit représente le ratio optimal en ce qui a trait à l'adaptation psychologique, il sera intéressant de voir s'il correspondra au ratio optimal en ce qui concerne le bien-être psychologique. Ceci fera d'ailleurs l'objet d'une hypothèse dans la prochaine partie.

Dialogue interne de conflit. Le dialogue interne de conflit, quant à lui, est caractérisé par des structures balancées de cognitions positives et négatives de sorte que chaque élément constitue 0,50 de la structure. L'étendue du dialogue interne de conflit est définie comme étant de 0,50 plus ou moins 0,05, soit de 0,45 à 0,55². Ce ratio de 0,50, qui résulte d'une symétrie bilatérale entre les

-
1. Cette valeur (0,06), qui sert à calculer l'étendue du dialogue positif et du dialogue négatif, a été calculé de la façon suivante. Les chercheurs ont divisé de façon égale l'écart qui existe entre les valeurs que prennent respectivement le dialogue positif (0,62 arrondi à deux décimales) et le dialogue interne de conflit de 0,50 ($0,62 - 0,50 = 0,12/2 = 0,06$). Ainsi, à titre d'exemple, la portée du dialogue positif s'étend donc de 0,56 à 0,68 soit, $0,62 \pm 0,06$ et la portée du dialogue négatif, quant à elle, s'étend de 0,32 à 0,44.
 2. Ayant défini la portée du dialogue positif (0,56-0,68) et du dialogue négatif (0,32-0,44), la valeur du dialogue interne de conflit a été établi automatiquement entre 0,45 et 0,55.

éléments positifs et négatifs, est supporté empiriquement par les découvertes voulant que de faibles niveaux de psychopathologie soient caractérisés par un nombre égal de cognitions positives et négatives (Schwartz, 1986). Cette symétrie qui résulte en une configuration égale d'informations positives et négatives n'est pas optimale puisqu'elle est associée à de l'indécision, du doute et une incertitude maximale.

Dialogue négatif. Le dialogue négatif, pour sa part, est un dialogue interne qui est caractérisé par une structure de cognitions positives et négatives balancée de façon asymétrique de telle sorte que les cognitions positives et les cognitions négatives constituent respectivement 0,382 et 0,618 de la structure. Le dialogue négatif s'étend donc de 0,32 à 0,44, soit 0,38 plus ou moins 0,06. Cet état d'esprit, qui représente l'inverse du dialogue positif, est associé à une psychopathologie modérée (Schwartz & Michelson, 1987). Le prix à payer pour cette stratégie est un arrière plan modéré et continu de négativité. Sur un plan clinique, cet état d'esprit caractérise les personnes modérément anxieuses ou déprimées.

Liens entre les états d'esprit de nature monologique et l'adaptation psychologique

En contrepartie, voici les deux états d'esprit qui sont définis comme étant monologique. Les états d'esprit de nature monologique se caractérisent par une asymétrie ou un déséquilibre important entre les cognitions positives et négatives de sorte que le processus dialectique s'en trouve appauvri, voire menacé. Ainsi, lorsque la quantité de cognitions positives dépasse largement la quantité de cognitions négatives ceci indique la présence d'un monologue positif alors qu'au contraire, une prépondérance importante de cognitions négatives réfère à un monologue négatif. Examinons de plus près chacun de ces monologues.

Monologue positif. Toujours selon Schwartz et Garamoni (1989), le monologue positif est caractérisé de manière prédominante par une structure asymétrique déséquilibrée de cognitions positives, de sorte que les cognitions positives constituent 0,69 ou plus¹ et que les cognitions négatives, pour leur part, correspondent à 0,31 ou moins de la structure. Le monologue positif est un état d'esprit non adapté à l'intérieur duquel les pensées et sentiments positifs excèdent la balance optimale. Les monologues positifs extrêmes, pour leur part, représentent un manque complet de discrimination entre les événements positifs et négatifs de sorte que le monde est perçu dans un mode global et indifférencié de positivisme non dilué. Ainsi, des événements menaçants importants peuvent passer inaperçus (par ex., symptômes cardiaques, menaces à l'harmonie conjugale...) jusqu'au moment où ils ne peuvent plus être niés et alors, il peut en résulter un choc ou un désappointement important pour l'individu. Quoique cet état d'esprit puisse être bénéfique à court terme, il n'en va pas de même à plus long terme où il devient inadapté. Cliniquement, le monologue positif peut s'illustrer par certaines formes de manie, d'hypomanie ou par des individus excessivement affirmatifs qui, par un manque de cognitions inhibitrices, négligent les sentiments des autres.

Monologue négatif. Enfin, le monologue négatif est un monologue interne caractérisé de façon prédominante par une structure asymétrique déséquilibrée de cognitions négatives, de sorte que les cognitions positives constituent 0,31 ou moins² et que les cognitions négatives constituent 0,69 ou plus de la structure. Le monologue négatif est un état d'esprit d'un négativisme relativement

-
1. La portée du monologue positif a été définie comme la proportion qui excède la limite supérieure du dialogue positif, en l'occurrence ce qui est plus grand ou égal à 0,69.
 2. La portée du monologue négatif a été définie comme la proportion qui se situe en deçà de la limite inférieure du dialogue négatif, en l'occurrence elle représente tout ce qui est inférieur ou égal à 0,31.

peu dilué qui est associé à un état psychopathologique d'une extrême sévérité. Sur un plan clinique, le monologue négatif peut être représenté par un état de dépression profonde ou de panique aiguë. Une brève période de monologue négatif peut être adaptative lors des phases initiales d'une catastrophe ou d'une peine ou douleur toutefois, si le monologue négatif est soutenu, il s'ensuit une inadaptation évidente.

Relations entre les cognitions, l'état d'esprit et le bien-être psychologique

Dans cette dernière section il sera question, dans un premier temps, des moyennes et écarts types des questionnaires qui ont servi à mesurer les pensées automatiques (ATQ et ATQ-P). Dans un second temps, la notion de différences sexuelles sera abordée suite à laquelle succédera une étude réalisée par Burgess et Haaga (1994) mettant en lien les pensées automatiques (positives, négatives et le ratio d'état d'esprit) et les affects (positifs et négatifs). Enfin, il sera question de la nuance existant entre dépression et anxiété, et ce, en fonction de la présence ou de l'absence des affects positifs ou négatifs.

Hollon et Kendall (1980), dans leur étude portant sur 312 étudiants universitaires (âge : $M = 20,22$, $ÉT = 4,34$), ont rapporté, en ce qui a trait aux sujets dépressifs, une moyenne de 79,64 au questionnaire de pensées automatiques négatives (ATQ) alors qu'elle était nettement moindre, soit 48,57 pour les sujets appartenant au groupe non-dépressif. D'autre part, en ce qui a trait au questionnaire mesurant les pensées automatiques positives (ATQ-P), la moyenne évoquée par Ingram et Wisnicki (1988), lors de leur recherche réalisée auprès de 480 étudiants universitaires en psychologie de l'université de San Diego, était de 103,31 ce qui est très comparable à l'étude

faite par Ingram, Kendall, Siegle, Guarino et McLaughlin (1995) qui affichait une moyenne cumulée de 101,53.

Aucune différence sexuelle n'a été rapportée dans les études menées sur les questionnaires mesurant les pensées automatiques négatives (ATQ) (Hollon & Kendall, 1980) et les pensées automatiques positives (ATQ-P) (Ingram, Kendall, Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995; Ingram & Wisnicki, 1988).

Burgess et Haaga (1994), dans leur étude portant sur 201 étudiants en psychologie (79 % des sujets étaient des femmes dont l'âge moyen était de 19,6 ans), ont rapporté une corrélation ($r = 0,66$) entre les pensées automatiques négatives, telles que mesurées par l'Automatic Thought Questionnaire (ATQ), et les affects négatifs du Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS). De plus, ils ont trouvé une corrélation négative ($r = -0,38$) entre les pensées automatiques négatives et les affects positifs. En ce qui a trait aux pensées automatiques positives (ATQ-P), elles affichent une corrélation avec les affects positifs ($r = 0,56$) et une corrélation inverse avec les affects négatifs ($r = -0,32$). Ces mêmes auteurs ont également rapporté de fortes relations entre la dépression, mesurée à l'aide du Beck Depression Inventory (BDI; Beck, 1967), et les pensées automatiques négatives ($r = 0,78$) ainsi qu'entre la dépression et les affects négatifs du PANAS ($r = 0,64$), et des relations négatives entre la dépression et les pensées automatiques positives ATQ-P ($r = -0,49$) ainsi qu'avec les affects positifs du PANAS ($r = -0,37$). Autrement dit, plus les pensées automatiques négatives augmentent chez un individu, plus ce dernier se retrouvera avec une quantité importante d'affects négatifs et d'humeurs dépressives et, par conséquent, moins il expérimentera d'affects positifs. Du côté des pensées automatiques positives, le scénario inverse

s'applique, c'est-à-dire que plus les pensées automatiques positives augmentent, plus les affects positifs seront élevés et moins importants seront les affects négatifs et la dépression. En ce qui a trait à la relation entre les affects et la dépression, il est facile de concevoir que plus la dépression augmente plus les affects négatifs augmentent et qu'au contraire moins les affects positifs s'avèrent importants.

Toujours selon l'étude de Burgess et Haaga (1994), les résultats aux questionnaires de pensées automatiques ont été respectivement de 55,2 pour les pensées négatives (ATQ) et de 100,6 pour les pensées positives (ATQ-P) ce qui est similaire aux études menées par Hollon et Kendall (1980), Ingram et Wisnicki (1988) et aux études de Ingram, Kendall, Siegle, Guarino et McLaughlin (1995)¹. En ce qui concerne les résultats pour la partie positive et négative du PANAS ils sont respectivement de 34,5 et de 21,4.

En ce qui a trait à la nuance qui existe entre la dépression et l'anxiété, Burgess et Haaga (1994) ont affirmé que de faibles pensées automatiques positives sont spécifiques à la dépression et non aux symptômes d'anxiété. Ainsi, les humeurs dépressives sont liées à la présence d'affects négatifs et à l'absence d'affects positifs alors que les états anxieux sont reliés à la présence d'affects négatifs mais pas à l'absence d'affects positifs (Watson & Tellegen, 1985; Kendall & Watson, 1989). Enfin, Hollon et Kendall (1980) ont trouvé une forte corrélation ($r = 0,79$) entre les

1. Une fois ces résultats en main, il devient facile d'évaluer le ratio d'état d'esprit que l'on calcule comme suit, soit $(100,6 / 100,6 + 55,2 = 0,65)$. Ce ratio d'état d'esprit ($M = 0,65$, $ET = 0,11$) se situe à l'intérieur des limites du dialogue positif (0,56 à 0,68) qui, rappelons le, représente le ratio d'état d'esprit optimal en ce qui concerne l'adaptation psychologique. Selon Schwartz et Garamoni (1989), le dialogue positif permet un état de positivité général à la fois dans les cognitions et dans l'humeur tout en préservant une attention maximale aux événements négatifs et menaçants puisque cet état contient suffisamment de pensées négatives afin de demeurer prudent et réaliste.

pensées automatiques négatives (ATQ) et l'anxiété de même que de fortes corrélations (r variant entre 0,60 à 0,78) entre les mesures de dépression et d'anxiété.

En résumé, bien que les pensées négatives récurrentes occupent une place de choix dans plusieurs théories traitant de la dépression, certains chercheurs en sont venus à croire qu'un déficit au niveau des cognitions positives peut être aussi dommageable qu'une présence excessive de cognitions négatives lorsqu'il est question d'états psychopathologiques. Schwartz et Garamoni (1986), pour leur part, ont suggéré qu'un fonctionnement psychologique optimal est caractérisé par un équilibre optimal de cognitions positives et négatives et c'est dans cet esprit qu'ils ont développé le « state of mind model ». Ce modèle comprend 5 états d'esprit (monologue négatif, dialogue négatif, dialogue interne de conflit, dialogue positif et monologue positif) qui sont clairement délimités et qui représentent des formes variées de pathologie, de mésadaptation ou d'adaptation. Puisque le dialogue positif représente le ratio optimal en ce qui a trait à l'adaptation psychologique, il est permis de présumer qu'il pourrait, en ce sens, représenter le ratio optimal lorsqu'il est question de bien-être psychologique. En ce qui concerne les résultats d'études réalisées auprès d'étudiants universitaires en psychologie, ils ont permis de mettre à jour les liens existant entre les pensées automatiques, les affects et l'humeur dépressive. Ainsi, plus un individu aura de pensées automatiques négatives plus il aura une quantité importante d'affects négatifs et d'humeurs dépressives et, au contraire, moins il expérimentera d'affects positifs. Du côté des pensées automatiques positives, le scénario inverse s'applique, c'est-à-dire que plus les pensées automatiques positives augmentent, plus les affects positifs seront élevés et moins importants seront les affects négatifs. Enfin, les chercheurs n'ont rapporté aucune différence significative

entre les résultats qu'ont obtenus les hommes et les femmes aux questionnaires qui mesurent les pensées automatiques positives et négatives.

Hypothèses de recherche

Mentionnons qu'il y aura, dans le présent mémoire, deux hypothèses. La première, qui constitue l'hypothèse de recherche centrale, consiste à vouloir prédire les trois composantes du bien-être psychologique à partir du ratio d'état d'esprit (auto-communication) et des stratégies d'adaptation employées par de jeunes adultes. La seconde, quant à elle, vise à vérifier le bien-fondé du modèle d'état d'esprit lorsque mis en relation avec le bien-être psychologique. Notons que le sexe des participants et la présence d'une relation amoureuse ont fait l'objet d'un contrôle afin de s'assurer qu'ils n'influençaient pas la prédiction du bien-être psychologique. De plus, l'âge a été introduit dans le modèle de régression (hypothèse 1) compte tenu de la variation dont il a fait l'objet dans cet échantillon. Cependant, étant donné qu'il n'y avait pas de tendances claires dans la littérature, aucune hypothèse n'a été formulée concernant l'âge des participants et le bien-être psychologique.

Hypothèse 1 : Prédiction du bien-être psychologique

Les variables les plus fortement associées à la partie positive du bien-être psychologique (composante cognitive/évaluative, composante affective/affect positif) seraient le ratio d'état d'esprit ainsi que les stratégies d'adaptation dites actives (recherche de soutien-social, réévaluation positive/résolution de problèmes) alors que les stratégies d'adaptation passives (distanciation/évitement) y seraient inversement reliées. Quant à la partie négative du bien-être psychologique (composante affective/affect négatif), elle serait davantage prédite par les stratégies

d'adaptation dites passives (distanciation/évitement) alors que les stratégies d'adaptation actives (recherche de soutien-social, réévaluation positive/résolution de problèmes) et le ratio d'état d'esprit y seraient liées de façon négative.

Hypothèse 2 : Vérification du bien-fondé du modèle d'état d'esprit lorsque mis en relation avec le bien-être psychologique.

Les étudiants dont le ratio d'état d'esprit se situe à l'intérieur des limites du ratio optimal (dialogue positif) seraient ceux qui expérimentent le plus grand bien-être psychologique et ce, comparativement aux participants qui n'affichent pas un tel ratio.

Méthode

Ce deuxième chapitre a pour objectif la description de tous les aspects relatifs à la méthode qui fut utilisée dans le cadre de cette recherche. La première section porte sur la description de l'échantillon alors que la seconde présente les différents instruments de mesure utilisés.

Participants

Au total, 89 étudiants de l'UQTR ont participé à cette étude. Ces étudiants, sont pour la très grande majorité (95,5 %), des étudiants à temps plein qui étudient en psychologie dans une proportion de 86,5 %. En ce qui concerne les années de scolarité, 15,7 % en sont à leur première année universitaire, 73 % à leur deuxième année et 7,9 % à leur dernière année de baccalauréat (3,4 % autre), ce qui signifie un minimum de 14 années de scolarité complétées pour la plupart des participants. De ce nombre, l'on peut dénombrer 67 femmes et 22 hommes dont l'âge moyen est de 25,45 ans ($ÉT : 7,85$), lequel varie entre 19 et 48 ans. Plus spécifiquement, les femmes ont un âge moyen de 25,61 ans ($ÉT : 8,15$ ans) et, en ce qui a trait aux hommes, il se situe à 24,95 ans ($ÉT : 6,99$). Notons que 79,3 % des étudiants ont un revenu personnel inférieur à \$10 000 et que la satisfaction relative à leur situation financière se distribue comme suit : 15,7 % des participants se déclarent pas du tout satisfaits de leur situation financière, 38,2 % se disent peu satisfaits, 41,6 % affirment être satisfaits et enfin, un faible 4,5 % prétend être très satisfait. En ce qui concerne leur état matrimonial, 72 % des femmes vivent présentement une relation amoureuse (fréquente quelqu'un sans habiter avec, vit maritalement i.e. union de fait, mariée ou remariée) contre 50 % chez les hommes. Ces participants proviennent de deux cours de psychologie offerts en deuxième année de baccalauréat. La passation, de type collective, a eu lieu en classe à la fin de la session

d'hiver et a duré environ 30 minutes. De plus, un formulaire de consentement (voir Appendice A) a été exigé des participants afin de clarifier toute situation qui pourrait être ambiguë quant à l'utilisation des données, et ce, afin qu'aucun doute ne subsiste dans leur esprit. Enfin, les modalités de participation à cette recherche se sont faites sur une base strictement volontaire et, dans le but de remercier les étudiants de leur précieuse collaboration, un montant de vingt dollars a été tiré dans chacun des deux groupes (voir Appendice B).

Instruments de mesure

Le matériel utilisé dans cette étude comprend une série de questionnaires dont voici le descriptif.

Questionnaire de renseignements généraux

Ce questionnaire (voir Appendice C) a permis de recueillir des informations sur le sexe, l'âge, l'état matrimonial, la durée de la relation amoureuse actuelle (si tel est le cas), le revenu personnel et de couple, la satisfaction à l'égard de la situation financière actuelle, le statut du participant (étudiant à temps complet ou non), les années de scolarité complétées et la discipline d'étude de chacun des participants qui ont fait l'objet de cette étude. Des questions exploratoires ont été ajoutées dans l'intention d'investiguer leur lien avec le bien-être psychologique et de déterminer les domaines ou secteurs qui, aux dires des participants, les rendraient heureux.

Questionnaires du bien-être psychologique

Le bien-être psychologique est constitué de deux composantes, soit une composante affective (affects positifs et affects négatifs) et une composante cognitive-évaluative (Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Composante affective du bien-être psychologique. L'évaluation de la composante affective sera effectuée à l'aide de l'Échelle d'affect positif et d'affect négatif (Positive Affect and Negative Affect Scales – PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988; validation francophone avec procédure de retraduction par Bouffard, Bastin, & Lapierre, 1997). Le PANAS est un instrument qui s'administre facilement et rapidement puisqu'il ne comprend que 20 adjectifs ne nécessitant aucun recodage, soit 10 adjectifs relatifs aux affects positifs (items 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19) et 10 autres qui correspondent aux affects négatifs (items 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20). Voici d'ailleurs un exemple d'item mesurant l'affect positif (Enthousiaste / Passionné-e) et un item mesurant l'affect négatif (Bouleversé-e / Troublé-e) (voir Appendice D). Le sujet est ainsi appelé à indiquer dans quelle mesure il a éprouvé, au cours de la dernière semaine, chacune des émotions qui lui sont proposées, et ce, à l'aide d'une échelle en cinq points allant de 1 (pas du tout) à 5 (extrêmement), ce qui implique que le score relatif aux 10 affects positifs et aux 10 affects négatifs peut varier entre 10 et 50. Selon Bouffard et Lapierre (1997), un score élevé d'affect positif indique un état de grande énergie et d'engagement plaisant alors qu'un score faible correspond à un état de tristesse et de léthargie. D'autre part, un score élevé d'affect négatif est le signe de détresse psychologique impliquant une variété d'émotions déplaisantes tandis qu'un faible résultat reflète le calme et la sérénité. Selon Bouffard et Lapierre (1997), les qualités métriques de la version française révèlent, auprès d'un échantillon de 38 étudiants universitaires adultes (âge moyen = 33 ans), une structure factorielle à deux dimensions, soit l'affect positif et l'affect négatif qui expliquent respectivement 30 % et 18 % de la variance. La consistance interne (alpha) est de 0,90 pour les items positifs et de 0,77 pour les items négatifs, ce qui est très satisfaisant. Dans notre étude, nous

avons obtenu des alphas standardisés identiques à ceux de l'étude Québécoise précédemment citée, c'est à dire qu'ils ont été de 0,90 pour les items positifs et de 0,77 pour les items négatifs.

Composante cognitive/évaluative du bien-être psychologique. En ce qui concerne l'évaluation de la composante cognitive/évaluative du bien-être psychologique, elle sera réalisée à l'aide de L'Échelle de Satisfaction de Vie (Satisfaction with Life Scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; traduction renversée parallèle et validation transculturelle par Blais, Vallerand, Pelletier, & Brière, 1989). Cet instrument comprend 5 items (1, 2, 3, 4, 5), ne nécessitant aucun recodage, qui incitent le répondant à porter une évaluation globale de sa satisfaction de vie¹ selon ses propres critères (croyances, valeurs). À titre d'exemple, l'item 1 se lit comme suit : En général, ma vie correspond de près à mes idéaux (voir Appendice D). Le sujet indique sa réponse au moyen d'une échelle de type Lykert allant de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement d'accord) ce qui signifie que le score total peut ainsi varier entre 5 et 35. Un score élevé à cet instrument signifie, pour le participant, un niveau élevé de satisfaction de vivre. La validation psychométrique effectuée auprès d'étudiants (deux groupes d'étudiants de niveau collégial : N = 827, un groupe d'étudiants universitaires : N = 44) et de personnes âgées (deux groupes de personnes âgées : N = 320) francophones a révélé, comme prévu, la présence d'une structure factorielle unidimensionnelle qui explique, chez les groupes d'étudiants, 56 % de la variance (66 % dans la version originale de Diener et al., 1985) contre 60 % chez les personnes âgées. Chez les trois groupes d'étudiants, la cohérence interne varie entre 0,80 et 0,84 (alpha de Cronbach), ce qui est très similaire à la version originale de Diener et al. (1985, Alpha = 0,87), alors qu'elle est de 0,82 et de 0,81 chez les

1. En ce qui concerne l'objet de ce mémoire, seule sera retenue la satisfaction de vie au moment où le répondant a complété son questionnaire.

deux groupes de personnes âgées. Ces résultats viennent ainsi témoigner de la validité de cette version française. Dans notre étude, nous avons recueilli un alpha standardisé de 0,84, ce qui s'apparente aux résultats de l'étude québécoise préalablement rapportée.

Ainsi, l'Échelle de satisfaction de vie (Diener et al., 1985; Blais et al., 1989) combiné au PANAS (Watson et al., 1988; Bouffard et al., 1997) permettent de mesurer les trois grandes composantes classiques du bonheur (Diener, 1984) : l'affect positif, l'affect négatif et la satisfaction de vivre (Bouffard & Lapierre, 1997).

En résumé, trois scores ont été retenus afin de mesurer ou d'évaluer le bien-être psychologique. La composition de ces trois résultats consiste en l'addition des 10 affects positifs (items 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19), des 10 affects négatifs (items 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20) ainsi que des 5 items qui constituent la composante cognitive/évaluative du bien-être psychologique (items 1,2,3,4,5). De plus, aucun item n'a nécessité un recodage (voir Appendice D).

Questionnaire des stratégies d'adaptation (Coping)

L'instrument utilisé afin de mesurer les stratégies d'adaptation sera une version francophone abrégée du Ways of Coping Questionnaire (WCQ; Folkman & Lazarus, 1988; validation francophone avec procédure de retraduction par Mishara, 1987). Le WCQ (Folkman & Lazarus, 1988) est un instrument qui contient 66 items et qui mesure huit dimensions différentes employées par les individus afin de gérer ou maîtriser leurs soucis, inquiétudes ou stress. Toutefois, la consultation de nombreuses (une dizaine) études factorielles menées jusqu'à présent sur les items du WCQ a permis de faire ressortir la présence de quelques dimensions relativement stables,

telles la recherche de soutien social, la résolution de problèmes, le blâme personnel, la réévaluation positive et l'évitement (Bouchard, Sabourin, Lussier, Richer, & Wright, 1995). C'est dans cette optique que Bouchard et ses collègues (1995) ont poursuivi l'analyse théorique des dimensions essentielles du concept de stratégies d'adaptation et en sont venus à proposer une version abrégée de ce questionnaire. C'est cette version francophone de 21 items (aucun recodage requis) qui a été retenue pour les fins de cette étude. Le répondant est invité à se prononcer sur chacun de ces items à l'aide d'une échelle de type Likert en quatre points ('pas utilisé', 'utilisé de temps en temps', 'utilisé souvent' et 'beaucoup utilisé'). Les qualités métriques de cette version révèlent, auprès d'un échantillon de 506 couples canadiens français, la présence d'une structure tridimensionnelle, soit un facteur de recherche de soutien social (items 1, 6, 9, 12, 15, 16; ex. item 16 : j'ai parlé à quelqu'un de mes sentiments), un facteur de réévaluation positive/résolution de problèmes (items 5, 7, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19; ex. item 10 : j'ai conçu un plan d'action et je l'ai suivi) et enfin, un facteur de distanciation/évitement (items 2, 3, 4, 8, 20, 21; ex. item 4 : j'ai continué comme si rien ne s'était passé) (voir Appendice E). Des scores élevés à chacune de ces dimensions respectives impliquent que l'individu, lorsque confronté à une difficulté, recherchera du soutien social, réévaluera positivement le problème ou tentera de le résoudre (stratégies cognitives) ou bien, au contraire, cherchera à se distancer ou à éviter la difficulté (stratégies comportementales). Les coefficients de cohérence interne, suite à l'épuration des items (version courte), sont de 0,85 pour la recherche de soutien social, 0,80 pour la réévaluation positive/résolution de problèmes et 0,76 pour la distanciation/évitement (Bouchard, Sabourin, Lussier, Richer, & Wright, 1995). Dans notre étude, nous avons obtenu des alphas standardisés de

0,73 pour le premier facteur, de 0,82 pour le second et de 0,76 pour le troisième ce qui est très similaire aux résultats obtenus dans l'étude québécoise de Bouchard et al. (1995).

En résumé, trois scores (totalisant 21 items qui ne nécessitent aucun recodage) ont été retenus afin d'évaluer les stratégies d'adaptation (coping) des jeunes adultes. La fabrication de ces scores consiste en l'addition des 6 items reliés au facteur de recherche de soutien social (items 1, 6, 9, 12, 15, 16), des 9 items reliés au facteur de réévaluation positive/résolution de problèmes (items 5, 7, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19) ainsi qu'en l'addition des 6 items qui représentent le facteur de distanciation/évitement (items 2, 3, 4, 8, 20, 21) (voir Appendice E).

Questionnaire des pensées automatiques

L'Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ ou pensées automatiques négatives; Hollon & Kendall, 1980; traduction francophone par Cottraux, Bouvard, & Légeron, 1985; validation par Bouvard, Charles, Mollard, Guérin, Aimard, & Cottraux, 1992) et le Positive Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-P ou pensées automatiques positives; Ingram & Wisnicki, 1988, traduction avec procédure de retraduction par Forest, 2001) seront les instruments qui serviront à mesurer les pensées automatiques des participants.

Les pensées automatiques négatives. Cet instrument (ATQ) qui était, à l'origine, composé de 100 items a été conçu afin de mesurer la fréquence d'occurrence, au cours de la dernière semaine, de pensées automatiques négatives associées à la dépression. Suite à une épuration des items, Hollon et Kendall (1980) ont constaté que seulement 30 énoncés (aucun recodage requis) discriminaient significativement entre les critères du groupe dépressif et du groupe non dépressif. Voici, à titre d'exemple, trois items que l'on retrouve dans ce questionnaire : Je ne suis

pas bon-ne (item 1), j'aimerais être quelqu'un de mieux (item7), je n'arrive pas à terminer les choses (item 30) (voir Appendice F). Les participants sont invités à répondre sur une échelle de type Likert en cinq points allant de 1 (pas du tout) à 5 (tout le temps). Le score peut ainsi varier de 30 à 150 points. Plus le score est élevé plus le sujet a des pensées automatiques négatives. En ce qui a trait à l'analyse factorielle, la version originale (Hollon & Kendall, 1980) indique la présence de quatre facteurs (dont un facteur principal) qui expliquent 58,9 % de la variance alors que, pour sa part, la version française (Cottraux et al., 1985) révèle la présence d'un seul facteur qui explique 56,89 % de la variance. Quoiqu'il en soit, les dimensions de ce questionnaire et du questionnaire visant à mesurer les pensées automatiques positives ne seront pas retenues; seul le score global résultant du ratio d'état d'esprit sera consigné, c'est-à-dire un score qui tiendra compte à la fois des pensées automatiques négatives et positives (voir Schwartz & Garamoni, 1986). En ce qui a trait à l'analyse de cohérence interne, la version française a révélé des alphas de Cronbach de 0,93 pour les sujets dépressifs et de 0,91 pour les sujets contrôles (Bouvard, Charles, Mollard, Guérin, Aimard, & Cottraux, 1992). Dans notre étude, nous avons obtenu des résultats très similaires en ce sens que le alpha standardisé a été de 0,96 pour l'ensemble du questionnaire.

Les pensées automatiques positives. Le ATQ-P, quant à lui, a été conçu spécifiquement en tant que contrepartie positive du ATQ, c'est-à-dire qu'il partage le même format que ce dernier. Cet instrument cherche à évaluer, au cours de la dernière semaine, la fréquence et/ou l'occurrence de 30 pensées automatiques positives (aucun recodage requis). À titre d'exemple voici trois items que l'on peut retrouver dans ce questionnaire : Mon futur m'apparaît brillant (item 3), j'ai plusieurs belles qualités (item 10), je me sens à l'aise avec la vie (item 11) (voir Appendice F). Le sujet est appelé à répondre à l'aide d'une échelle de type Likert en cinq points allant de 1 (pas du tout) à 5

(tout le temps). Le score total, tout comme dans le ATQ, peut ainsi varier entre 30 et 150 points. Plus le score est élevé, plus le sujet a des pensées automatiques positives. La version originale a révélé la présence de quatre dimensions qui expliquent 92,6 % de la variance (Ingram & Wisnicki, 1988). Comme pour le ATQ il ne sera pas fait usage des différents facteurs puisque seul le score global résultant du ratio d'état d'esprit sera consigné. Les analyses de cohérence interne rapportent, pour l'ensemble de la version originale, un coefficient alpha de l'ordre de 0,95 (Baldree, Ingram, & Saccuzzo, 1991; Burgess & Haaga, 1994). Dans notre recherche, l'alpha standardisé est de 0,97, ce qui s'apparente aux résultats de la version originale.

Avant de terminer cette section il serait important de revenir plus spécifiquement sur le ratio d'état d'esprit. Ce ratio est obtenu en divisant le score des 30 pensées automatiques positives (ATQ-P) par la somme des scores obtenus aux 30 pensées automatiques positives (ATQ-P) et aux 30 pensées automatiques négatives (ATQ) soit, $(ATQ-P / ATQ-P + ATQ)$. Il représente donc la proportion qu'occupent les pensées automatiques positives parmi l'ensemble des pensées automatiques (positives et négatives). Ce modèle suggère, à partir du résultat obtenu au ratio (entre 0 et 1), la présence de cinq états d'esprit qui sont clairement délimités. Les cinq états d'esprit sont les suivants : monologue négatif (0-0,31, excès de négatif), dialogue négatif (0,32-0,44), dialogue interne de conflit (0,45-0,55), dialogue positif (0,56-0,68, ratio optimal) et le monologue positif (0,69-1, excès de positif).

En résumé, trois scores généraux seront retenus dans cette étude, soit le score relatif aux pensées automatiques négatives, le score relatif aux pensées automatiques positives et le score qui découle du ratio d'état d'esprit. Le modèle du ratio d'état d'esprit suggère la présence de cinq

états d'esprit clairement délimités qui représentent des formes variées de pathologie, de non adaptation ou d'adaptation. À titre d'exemple, le monologue négatif (0-0,31) exprime un état psychopathologique d'une extrême sévérité, le dialogue négatif (0,32 à 0,44), quant à lui, représente une psychopathologie modérée, le dialogue interne de conflit (0,45-0,55), pour sa part, reflète une faible psychopathologie alors que le dialogue positif (0,56-0,68) correspond au ratio optimal et, pour terminer, le monologue positif (0,69-1) désigne un état d'esprit non adapté.

Résultats

Dans un premier temps, des analyses préliminaires portant sur certaines variables socio-démographiques ont été effectuées, et ce, dans le but de connaître leurs liens avec le bien-être psychologique et de déterminer, par le fait même, la pertinence d'en contrôler les effets lors de l'analyse de régression. Une deuxième section présentera les analyses permettant de tester la validité de l'hypothèse 1 (prédiction du bien-être psychologique). La troisième partie sera consacrée à la présentation de données descriptives pour l'ensemble des questionnaires ainsi qu'à l'analyse de l'hypothèse 2 (ratio d'état d'esprit optimal), laquelle section sera suivie d'une matrice de corrélations réalisée entre les différentes variables à l'étude. Enfin, une dernière section sera consacrée à l'analyse de variables exploratoires qui ont été mises en lien avec le bien-être psychologique, ceci dans l'intention d'accroître la compréhension du phénomène lié au bonheur et de venir proposer des pistes d'orientations futures pour des études empiriques dans le domaine du bien-être psychologique.

Variables socio-démographiques et bien-être psychologique

Dans un premier temps, il est opportun de vérifier l'influence que peut avoir le sexe et l'état matrimonial des participants sur leur bien-être psychologique (à la fois affectif et cognitif). Les analyses de variance présentées dans les tableaux 1 (satisfaction de vie), 2 (affect positif) et 3 (affect négatif) ne font état d'aucun effet significatif en ce qui a trait au sexe des participants, à la présence¹ (ou à l'absence) d'une relation amoureuse ou à un effet d'interaction entre ces deux

1. Présence d'une relation amoureuse = fréquente quelqu'un sans habiter avec, vit maritalement ou union de fait, marié, remarié; absence d'une relation amoureuse = célibataire, séparé provisoirement, séparé, divorcé, monoparental, veuf.

variables. Dans le but de s'assurer que les relations intimes n'aient effectivement aucune influence sur le bien-être psychologique, d'autres analyses de variance ont été effectuées, et ce, en proposant une subdivision différente (voir Appendice G). Dans cette analyse, l'état matrimonial des participants a été recodé en trois catégories¹. Ces résultats viennent appuyer les précédents, en ce sens qu'ils démontrent que l'état matrimonial des participants ne sert aucunement à déterminer ou à influencer les trois indicateurs de bien-être psychologique (satisfaction de vie ($F(2,86) = 1,53$, $p = 0,221$); affect positif ($F(2,86) = 1,44$, $p = 0,243$); affect négatif ($F(2,86) = 0,21$, $p = 0,808$)).

Tableau 1
Analyse de variance de la satisfaction de vie
par le sexe et la présence (ou l'absence) d'une relation amoureuse

Source de variation	<i>dl</i>	Carré moyen	<i>F</i>	<i>p</i>
Sexe	1	21,93	1,02	0,32
Relation amoureuse	1	8,65	0,40	0,53
Sexe x Relation amoureuse	1	0,09	0,00	0,95
Résiduel	85	21,47		
Total	88			

1. 1 = n'est pas en union présentement (célibataire), 2 = est en union présentement (fréquente quelqu'un sans habiter avec, vit maritalement ou union de fait, marié, remarié) ou 3 = était en union mais n'y est plus (séparé provisoirement, séparé, divorcé, monoparental, veuf, autre).

Tableau 2

Analyse de variance de l'affect positif
par le sexe et la présence (ou l'absence) d'une relation amoureuse

Source de variation	<i>dl</i>	Carré moyen	<i>F</i>	<i>p</i>
Sexe	1	131,08	2,58	0,11
Relation amoureuse	1	89,50	1,76	0,19
Sexe x Relation amoureuse	1	5,83	0,12	0,74
Résiduel	85	50,79		
Total	88			

Tableau 3

Analyse de variance de l'affect négatif
par le sexe et la présence (ou l'absence) d'une relation amoureuse

Source de variation	<i>DI</i>	Carré moyen	<i>F</i>	<i>p</i>
Sexe	1	15,94	0,57	0,45
Relation amoureuse	1	14,30	0,51	0,48
Sexe x Relation amoureuse	1	0,00	0,00	0,99
Résiduel	85	27,88		
Total	88			

En résumé, bien que dans l'hypothèse de départ le sexe et la présence d'une relation amoureuse devaient faire l'objet d'un contrôle, il appert, sous la lumière de ces résultats, que ces variables n'exercent aucune influence sur les trois composantes du bien-être psychologique et qu'il devient, dès lors, inutile de vouloir contrôler leurs effets lors des analyses de régression multiple.

Hypothèse de prédiction du bien-être psychologique (hypothèse 1)

Afin de vérifier l'hypothèse de recherche centrale (hypothèse 1), trois analyses de régression linéaire multiple ont été effectuées. Ces analyses ont permis de prédire les trois indicateurs du bien-être psychologique, et ce, à partir de l'âge, de l'état d'esprit (ratio) et des trois types de stratégies d'adaptation. Les six sujets (dialogue négatif (3) et dialogue interne de conflit (3)) qui étaient considérés comme des données non désirées ont été retirés afin qu'ils ne viennent pas biaiser les effets dans l'analyse de régression et dans la corrélation. Les résultats indiquent que la variance associée à la satisfaction de vie (voir Tableau 4) est expliquée à 35 % ($F(5, 77) = 8,44, p < 0,001$) par deux variables dont l'état d'esprit ($B\acute{e}ta = 0,46$) et par l'âge ($B\acute{e}ta = -0,28$).

Tableau 4

Régression multiple des variables en lien avec le bien-être psychologique : satisfaction de vie

Variables	B	ÉTB	Bêta	t	p
Age	-0,13	0,05	-0,28	-2,75	0,007
État-d'esprit (pensée automatique)	26,26	7,02	0,46	3,74	0,001
Stratégies d'adaptations					
Recherche de soutien-social	-0,09	0,11	-0,08	-0,78	n.s.
Réévaluation positive /résolution	0,15	0,10	0,20	1,50	n.s.
Distanciation/éviterment	0,04	0,11	0,03	0,34	n.s.
CONSTANTE	11,33				

Note. $R^2 = 0,35, F(5, 77) = 8,44, p < 0,001$

L'état d'esprit est le meilleur prédicteur de la satisfaction de vie. Quant à la variance de l'affect positif (voir Tableau 5), elle est expliquée à 38 % ($F(5, 77) = 9,33, p < 0,001$) par deux variables qui lui sont liées de façon positive, soit l'état d'esprit ($B\acute{e}ta = 0,40$) et la réévaluation positive/résolution de problèmes ($B\acute{e}ta = 0,26$). L'état d'esprit s'est également avéré le meilleur prédicteur de l'affect positif. Enfin, les variables introduites dans le dernier modèle de régression expliquent 13 % ($F(5, 77) = 2,31, p < 0,05$) de la variance de l'affect négatif (voir Tableau 6) et cette fois, seul l'état d'esprit ($B\acute{e}ta = -0,38$) lui est relié, et ce, de façon négative.

Tableau 5

Régression multiple des variables en lien avec le bien-être psychologique : affect positif

Variables	B	ÉTB	Bêta	t	p
Âge	-0,16	0,08	-0,19	-1,94	n.s.
État-d'esprit (pensée automatique)	40,82	12,23	0,40	3,34	0,001
Stratégies d'adaptations					
Recherche de soutien-social	0,02	0,20	0,01	0,08	n.s.
Réévaluation positive/résolution	0,37	0,18	0,26	2,03	0,046
Distanciation/éviterment	-0,17	0,19	-0,09	-0,89	n.s.
CONSTANTE	5,19				

Note. $R^2 = 0,38, F(5, 77) = 9,33, p < 0,001$

Tableau 6

Régression multiple des variables en lien avec le bien-être psychologique : affect négatif

Variables	B	ÉT B	Bêta	t	p
Age	0,01	0,07	0,11	0,09	n.s.
État-d'esprit (pensée automatique)	-27,16	10,11	-0,38	-2,69	0,009
Stratégies d'adaptations					
Recherche de soutien-social	-0,01	0,16	0,01	0,05	n.s.
Réévaluation positive /résolution	0,11	0,15	0,11	0,74	n.s.
Distanciation/éviterment	0,13	0,16	0,10	0,84	n.s.
CONSTANTE	35,73				

Note. $R^2 = 0,13$, $F(5, 77) = 2,31$, $p < 0,05$

En résumé, la variance liée à la satisfaction de vie et à l'affect positif est expliquée respectivement à 35 % et à 38 % à l'aide des différentes variables prédictrices soumises dans ces modèles de régression comparativement à la variance reliée à l'affect négatif qui n'est expliquée que de 13 %, soit approximativement trois fois moins. Il est à noter que le modèle d'état d'esprit est le seul facteur (et aussi le meilleur) qui permet de prédire de façon significative les trois indicateurs du bien-être psychologique. Il prédit de façon positive la satisfaction de vie ($p = 0,001$) et l'affect positif ($p = 0,001$) et de façon négative, l'affect négatif ($p = 0,009$). Il est également important de souligner que la réévaluation positive/résolution de problèmes est la seule parmi les trois stratégies d'adaptation qui permet de prédire le bien-être psychologique. Elle prédit positivement l'affect positif ($p = 0,046$).

Données descriptives pour l'ensemble des questionnaires et analyse de l'hypothèse 2

Le Tableau 7 présente les résultats (moyennes et écarts-type) des trois composantes du bien-être psychologique (affect positif, affect négatif, satisfaction de vie) en fonction des cinq états d'esprit. Ce tableau indique également le nombre de participants associé à chacun des états d'esprit. À ce titre, la distribution des sujets ne répond pas aux critères d'une distribution normale quant aux cinq catégories d'état d'esprit proposées par les auteurs. En fait, aucun participant n'a un monologue négatif, 3 étudiants entretiennent un dialogue négatif, 3 ont un dialogue interne de conflit, 22 ont un dialogue que l'on peut qualifier d'optimal (dialogue positif) selon les critères proposés par Schwartz & Garamoni (1986) alors qu'un nombre élevé de participants, 61 sur un total de 89 (69 %), ont un ratio d'état d'esprit non adapté (puisque trop positif selon les auteurs car il se situe à l'intérieur des limites du monologue positif, soit entre 0,69 et 1). Autrement dit, dans cet échantillon d'étudiants en psychologie, on note trois fois plus d'étudiants qui ont un ratio d'état d'esprit qualifié de monologue positif ($N = 61$, état d'esprit non adapté) comparativement à ceux que l'on retrouve à l'intérieur du dialogue positif ($N = 22$, état d'esprit adapté). Considérant le nombre restreint de sujets dans les trois premières catégories (monologue négatif (0), dialogue négatif (3) et dialogue interne de conflit (3)), et ce, en accord avec une convention en statistique qui exige un minimum de 5 sujets par groupe, il devient impossible de faire une analyse de variance et donc de comparer les groupes entre eux. C'est pourquoi un test de différences de moyennes doit être effectué entre les participants qui ont un dialogue positif versus ceux qui affichent un monologue positif puisqu'ils représentent les seuls groupes dont le nombre de sujets est suffisamment élevé.

Tableau 7

Données descriptives aux trois dimensions du bien-être psychologique
(affect positif, affect négatif, satisfaction de vie) en fonction des cinq états d'esprit

Limites inf, et sup, des 5 états d'esprit	Nature de l'état d'esprit	Moyenne	É.T.	Nombre de participants (total = 89)
<i>Affect positif</i>				
1 (0-0,31)	Monologue négatif	—	—	0
2 (0,32-0,44)	Dialogue négatif	20,00	6,00	3
3 (0,45-0,55)	Dialogue interne de conflit	26,67	7,09	3
4 (0,56-0,68)	<i>Dialogue positif *</i>	31,16	4,76	22
5 (0,69-1)	Monologue positif	37,75	6,15	61
<i>Affect négatif</i>				
1 (0-0,31)	Monologue négatif	—	—	0
2 (0,32-0,44)	Dialogue négatif	29,67	10,02	3
3 (0,45-0,55)	Dialogue interne de conflit	24,00	7,81	3
4 (0,56-0,68)	<i>Dialogue positif *</i>	21,00	4,80	22
5 (0,69-1)	Monologue positif	18,30	4,25	61
<i>Satisfaction de vie</i>				
1 (0-0,31)	Monologue négatif	—	—	0
2 (0,32-0,44)	Dialogue négatif	16,33	6,51	3
3 (0,45-0,55)	Dialogue interne de conflit	19,67	3,06	3
4 (0,56-0,68)	<i>Dialogue positif *</i>	26,23	4,08	22
5 (0,69-1)	Monologue positif	29,69	3,03	61

* ratio optimal

Afin de vérifier l'hypothèse 2 qui prétend que les étudiants dont le ratio d'état d'esprit est à l'intérieur des limites du ratio optimal (dialogue positif) seraient les plus susceptibles d'expérimenter le plus grand bien-être psychologique, des test *t* ont été réalisés. Le Tableau 8 présente les moyennes et écarts-types de l'affect positif, l'affect négatif et de la satisfaction de vie chez les participants qui affichent un dialogue positif ou un monologue positif. L'ajout d'un test *t* au tableau 8 permet de démontrer des différences significatives entre les deux groupes quant à l'affect positif ($t(81) = 4,55, p < .001$), à la satisfaction de vie ($t(81) = 4,17, p < .001$) ainsi que pour l'affect négatif ($t(81) = 2,46, p < .05$). Les participants qui affichent un monologue positif rapportent d'une part, un niveau d'affect positif et de satisfaction de vie qui est significativement plus élevé que ceux qui ont un dialogue positif et, d'autre part, un niveau d'affect négatif inférieur à celui que l'on retrouve chez les sujets qui ont un dialogue positif.

Tableau 8

Moyennes et écarts-types des trois composantes qui mesurent le bien-être psychologique chez les participants qui affichent un dialogue positif ou un monologue positif

	Dialogue positif		Monologue positif		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	
Affect positif	31,16	4,76	37,75	6,15	4,55 ^a
Affect négatif	21,00	4,80	18,30	4,25	2,46 ^c
Satisfaction de vie	26,23	4,08	29,69	3,03	4,17 ^a

^a $p < 0,001$, ^b $p < 0,01$, ^c $p < 0,05$

En résumé, la deuxième hypothèse voulant que les étudiants dont le ratio d'état d'esprit se situe à l'intérieur des limites du ratio optimal (dialogue positif) seraient ceux qui expérimenteraient le plus grand bien-être psychologique, et ce, comparativement aux participants qui n'afficheraient pas un tel ratio, a été réfutée. L'analyse de moyenne a permis de constater que les étudiants qui ont un monologue positif se déclarent significativement plus heureux (augmentation des composantes positives et diminution de la composante négative) que ceux qui ont un dialogue positif, et ce, même si le monologue positif est considéré comme étant un état d'esprit non adapté puisque trop positif selon Schwartz et Garamoni (1986).

Le Tableau 9 présente les données descriptives liées aux pensées automatiques de types négatif, positif et du ratio d'état d'esprit (score qui représente le ratio des pensées automatiques positives divisé par la somme des pensées automatiques positives et négatives), des trois types de stratégies d'adaptation et des trois indices de bien-être psychologique. En ce qui concerne les pensées automatiques négatives et positives, les scores moyens sont respectivement de 41,35 et de 100,78 ce qui démontre que les participants ont un niveau de pensées positives supérieur aux pensées négatives. Le minimum et le maximum possible pour ces deux instruments, qui partagent le même format, est respectivement de 30 et 150. Le ratio d'état d'esprit, quant à lui, affiche une moyenne de 0,71 et un écart-type de 0,09 indiquant par là une très grande homogénéité entre les participants. Ce ratio (0,71) se situe dans la catégorie du monologue positif qui est caractérisé par une structure qui correspond à un ratio supérieur ou égal à 0,69 (selon Schwartz & Garamoni, 1986).

Tableau 9

Données descriptives des variables mesurant les pensées automatiques, les stratégies d'adaptation et les indices de bien-être psychologique

	Minimum*	Maximum*	Moyenne	Écart-type
Pensées automatiques				
ATQ (négatives)	30,00	109,00	41,35	12,17
ATQ-P (positives)	37,00	149,00	100,78	23,53
État-d'esprit (ratio)	0,36	0,82	0,71	0,09
Stratégies d'adaptation				
Recherche de soutien-social	0,67	3,00	1,83	0,56
Réévaluation positive / résolution de problèmes	0,44	3,00	1,85	0,54
Distanciation/éviterment	0,00	2,33	0,95	0,59
Bien-être psychologique				
Satisfaction de vie	10,00	35,00	28,04	0,49
Affect positif	14,00	50,00	35,15	0,77
Affect négatif	11,00	40,00	19,55	0,55

* Minimum et maximum obtenu par les participants.

En ce qui concerne les stratégies d'adaptation adoptées par les jeunes adultes, l'on constate que la recherche de soutien social et la réévaluation positive/résolution de problèmes, qui sont des stratégies d'adaptation actives, ont des moyennes similaires ($M = 1,83$, $M = 1,85$). Les stratégies d'adaptation dites passives (distanciation/éviterment), quant à elles, sont rapportées de façon beaucoup moins fréquentes ($M = 0,95$) que les stratégies dites actives.

Finalement, du côté des indices de bien-être psychologique, il est intéressant de constater la faiblesse des trois écarts-types ($\acute{E}T = 0,49$, $\acute{E}T = 0,77$, $\acute{E}T = 0,55$), et ce, comparativement aux écarts-types des instruments originaux ($\acute{E}T = 6,43$, $\acute{E}T = 7,2$, $\acute{E}T = 6,2$). Ceci démontre, pour cet échantillon, une homogénéité des résultats relatifs aux trois composantes du bien-être psychologique ou, en autres termes, la grande similarité inter-individuelle de l'échantillon d'étudiants en psychologie lorsqu'il est question d'évaluer le bien-être psychologique et ceci contrairement à d'autres échantillons utilisant le même instrument. La satisfaction de vie, pour sa part, affiche une moyenne de 28,04 ($\acute{E}T = 0,49$) sur un score maximum de 35 ce qui est relativement élevé considérant les résultats obtenus dans la version française de Blais et al. (1989) ($M = 23,4$, $\acute{E}T = 6,1$) et dans la version originale (Diener et al., 1985) de cet instrument ($M = 23,5$, $\acute{E}T = 6,43$). Enfin, il est également pertinent de mentionner que la moyenne relative aux affects négatifs ($M = 19,55$, $\acute{E}T = 0,55$) est largement inférieure à la moyenne obtenue pour les affects positifs ($M = 35,15$, $\acute{E}T = 0,77$) (le minimum et le maximum possible pour ces deux instruments, qui partagent le même format, est respectivement de 10 et 50). De plus, lorsque l'on compare les moyennes obtenues dans la version originale de l'instrument (Watson et al., 1988) qui ont été respectivement de 33,3 ($\acute{E}T = 7,2$) pour les affects positifs et de 17,4 ($\acute{E}T = 6,2$) pour les affects négatifs, on constate que les participants à cette étude ont une quantité d'affects positifs ($M = 35,15$) et négatifs ($M = 19,55$) similaire à celle des participants qui ont servi à valider la version originale de l'instrument.

Relations entre les questionnaires à l'étude

Le Tableau 10 présente une matrice de corrélations de Pearson impliquant trois variables socio-démographiques (le sexe, la présence ou non d'une relation amoureuse et l'âge), trois types de stratégies d'adaptation (recherche de soutien social, réévaluation positive/résolution de problèmes ainsi que la distanciation/éviter), l'état d'esprit (pensées automatiques) et les trois indicateurs de bien-être psychologique (satisfaction de vie, affect positif et affect négatif). En ce qui

Tableau 10

Corrélations entre trois variables socio-démographiques, les stratégies d'adaptation, l'état d'esprit et les indicateurs de bien-être psychologique (N = 83)

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Sexe (0, 1)	—	-0,17	-0,09	-0,18	-0,07	-0,02	0,03	-0,03	-0,17	-0,10
2. Relation amoureuse (0,1)		—	0,04	0,18	-0,03	0,01	-0,04	0,03	0,19	0,14
3. Âge (entre 19 et 48 ans)			—	-0,07	0,30 ^b	-0,28 ^c	0,11	-0,17	-0,05	-0,02
4. Recherche de soutien social				—	0,35 ^a	0,23 ^c	0,17	0,09	0,16	0,00
5. Rééval.positive/résol. de prob.					—	-0,13	0,63 ^a	0,37 ^a	0,47 ^a	-0,13
6. Distanciation / éviter						—	-0,26 ^c	-0,05	-0,17	0,18
7. État d'esprit (ratio)							—	0,53 ^a	0,57 ^a	-0,33 ^b
8. Satisfaction de vie								—	0,41 ^a	-0,28 ^b
9. Affect positif									—	-0,14
10. Affect négatif										—

^a p < 0,001, ^b p < 0,01, ^c p < 0,05

concerne les variables catégorielle, sexe et relation amoureuse, elles ont fait l'objet d'une corrélation en point bi-sérial. Comme pour l'analyse de régression multiple, les six sujets (dialogue négatif (3), dialogue interne de conflit (3)) qui étaient considérés comme des données non désirées ont été retirés afin qu'ils ne viennent pas biaiser les résultats de la corrélation.

En ce qui a trait aux variables socio-démographiques, remarquons l'absence de relations significatives à l'exception d'un lien entre l'âge et la réévaluation positive/ résolution de problèmes ($r = 0,30, p < 0,01$) et d'un lien négatif entre l'âge et la distanciation évitement ($r = -0,28, p < 0,05$). Ainsi, l'analyse révèle que plus l'âge d'un participant(e) augmente, plus il/elle aura tendance à utiliser un coping de type cognitif (réévaluation positive/ résolution de problèmes) et moins il/elle utilisera de distanciation/évitement lorsque confronté à des difficultés. Il est important de souligner qu'aucune des variables socio-démographiques (sexe, relation amoureuse, âge) n'entretient de relations significatives avec le bien-être psychologique.

On peut également relever des relations entre la recherche de soutien social et la réévaluation positive/résolution de problèmes ($r = 0,35, p < 0,001$) et entre la recherche de soutien social et la distanciation/évitement ($r = 0,23, p < 0,05$). Des relations existent également entre les trois composantes de bien-être psychologique. La satisfaction de vie est associée à l'affect positif ($r = 0,41, p < 0,001$) ainsi qu'à l'affect négatif ($r = -0,28, p < 0,01$) (lien négatif), ce qui signifie que plus un individu a un bien-être psychologique de type cognitif élevé plus il aura d'affects positifs et moins il présentera d'affects négatifs. En ce qui a trait à la relation existant entre le ratio d'état d'esprit (pensée automatique) et les stratégies d'adaptation, l'on peut constater la présence, d'une part, d'un lien avec la réévaluation positive / résolution de problème ($r = 0,63, p < 0,001$) et, d'autre

part, d'une relation négative avec la distanciation / évitement ($r = -0,26$, $p < 0,05$). En d'autres mots, ceci implique que plus un individu a un ratio d'état d'esprit élevé (i.e. plus un individu aura de pensées automatiques positives et moins il aura de pensées automatiques négatives), plus il utilisera un coping actif de type cognitif (réévaluation positive / résolution de problème) et moins il recourra à des stratégies d'adaptation dites passives (distanciation/évitement).

Enfin, il importe tout particulièrement de porter une attention sur la relation existant entre les indicateurs de bien-être psychologique, les trois types de stratégies d'adaptation ainsi que le modèle de l'état d'esprit (pensée automatique). L'aspect cognitif du bien-être psychologique corrèle avec la réévaluation positive/résolution de problèmes ($r = 0,37$, $p < 0,001$) et avec l'état d'esprit ($r = 0,53$, $p < 0,001$). En ce qui a trait à l'affect positif, l'on peut relever des relations avec la réévaluation positive/résolution de problèmes ($r = 0,47$, $p < 0,001$) et avec l'état d'esprit ($r = 0,57$, $p < 0,001$). Enfin, l'affect négatif est en relation négative avec l'état d'esprit ($r = -0,33$, $p < 0,01$).

En résumé, plus les participants affichent un bien-être psychologique cognitif et affectif (positif) élevé, plus ils feront appel à des stratégies d'adaptation actives de type cognitive (réévaluation positive/résolution de problèmes) et plus ils auront un ratio d'état d'esprit élevé. À l'inverse, plus les participants ont un affect négatif élevé (bien-être psychologique), moins ils auront un ratio d'état d'esprit élevé. Enfin, les variables socio-démographiques telles le sexe, la présence d'une relation amoureuse et l'âge ne sont nullement en lien avec les trois composantes du bien-être psychologique.

Analyse exploratoire complémentaire

Pour conclure ce chapitre, observons maintenant, en termes d'analyse complémentaire (voir Tableau 11), les corrélations de Pearson entre les 6 affirmations du questionnaire de renseignements généraux¹ et les trois indices de bien-être psychologique. D'entrée de jeu, toutes les corrélations sont significatives à l'exception de la relation attendue entre la satisfaction aux résultats scolaires et la composante affective (positive et négative) du bien-être psychologique. Cependant, le degré de satisfaction face aux résultats scolaires serait liée à la satisfaction de vie ($r = 0,30, p < 0,01$).

Tableau 11
Analyse complémentaire
Corrélations entre les trois indicateurs de bien-être psychologique
et les six variables exploratoires du questionnaire des renseignements généraux

	Satisfaction de vie	Affect positif	Affect négatif
1. Je suis en excellente santé.	0,46 ^a	0,33 ^a	-0,23 ^c
2. Je suis très satisfait-e de mes résultats scolaires	0,30 ^b	0,18	-0,10
3. J'éprouve régulièrement un sentiment de solitude.	-0,51 ^a	-0,41 ^a	0,53 ^a
4. Je n'éprouve pas beaucoup de sentiments positifs en compagnie des autres.	-0,41 ^a	-0,34 ^a	0,40 ^a
5. Quand j'entreprends quelque chose, j'ai bon espoir de réussir.	0,43 ^a	0,49 ^a	-0,29 ^b
6. J'ai une attitude positive envers moi-même.	0,54 ^a	0,65 ^a	-0,39 ^a

^a $p < 0,001$, ^b $p < 0,01$, ^c $p < 0,05$

1. Voir Appendice C question 10; échelle de Likert en quatre points allant de 1 (tout à fait en désaccord) à 4 (tout à fait d'accord)

Les facteurs liés au bien-être psychologique suggèrent que plus un individu a un bien-être psychologique élevé (satisfaction de vie et affect positif) plus il aura tendance à être en bonne santé ($r = 0,46, p < 0,001$) ($r = 0,33, p < 0,001$), plus il éprouvera de sentiments positifs en compagnie des autres¹ ($r = 0,41, p < 0,001$) ($r = 0,34, p < 0,001$), plus il aura bon espoir de réussir lorsqu'il entreprend quelque chose ($r = 0,43, p < 0,001$) ($r = 0,49, p < 0,001$), plus il aura une attitude positive envers lui-même ($r = 0,54, p < 0,001$) ($r = 0,65, p < 0,001$), et moins il éprouvera de sentiments de solitude ($r = -0,51, p < 0,001$) ($r = -0,41, p < 0,001$). Inversement, plus l'affect négatif est élevé moins l'individu aura tendance à être en bonne santé ($r = -0,23, p < 0,05$), moins il éprouvera de sentiments positifs en compagnie des autres² ($r = -0,40, p < 0,001$), moins il aura bon espoir de réussir lorsqu'il entreprend quelque chose ($r = -0,29, p < 0,01$), moins positive sera son attitude envers lui-même ($r = -0,39, p < 0,001$) et plus important sera son sentiment de solitude ($r = 0,53, p < 0,001$).

En résumé, le bien-être psychologique est lié à la satisfaction face aux résultats scolaires (satisfaction de vie), à la santé, à l'extraversion (le fait d'éprouver des sentiments positifs en compagnie des autres et d'être moins enclin aux sentiments de solitude), aux sentiments de compétence (espoir de réussir lorsqu'on entreprend quelque chose) et à l'estime de soi (attitude positive envers soi-même).

-
1. Le sens de l'affirmation a été changé afin d'en faciliter sa compréhension et du même coup les valeurs des corrélations ont été inversées. L'affirmation est ainsi passé de « je n'éprouve pas beaucoup de sentiments positifs en compagnie des autres » à « j'éprouve des sentiments positifs en compagnie des autres ». Les corrélations, quant à elles, ont été permutées passant de -0,41, -0,34 et 0,40 à 0,41, 0,34 et -0,40.
 2. Idem.

Pour conclure sur ce chapitre, observons maintenant les résultats de la question 11 du questionnaire de renseignements généraux (voir Appendice C). La question se lisait comme suit : « Parmi les domaines suivants : l'amour, la santé, les études, l'estime de soi, les relations interpersonnelles, l'argent, les loisirs... identifiez deux domaines (premier choix et deuxième choix) qui, aujourd'hui, vous rendraient heureux-se et dites pourquoi ». À la lecture du Tableau 12, qui représente le premier choix fait par les participants, l'on peut remarquer des différences de

Tableau 12

Domaines identifiés par les répondants comme étant les plus susceptibles de les rendre heureux.
Premier choix

Domaines	Hommes	% Hommes	Femmes	% Femmes	Total (N = 88)	% Total
1. Amour	9	41 %	27	41 %	36	41 %
2. Santé	4	18 %	11	17 %	15	17 %
3. Estime de soi	4	18 %	8	12 %	12	13 %
4. Bien réussir dans ses études	2	9 %	5	7 %	7	8 %
5. Argent	3	14 %	4	6 %	7	8 %
6. Relations interpersonnelles	0	—	5	8 %	5	6 %
7. Loisirs	0	—	5	8 %	5	6 %
8. Travail	0	—	1	1 %	1	1 %
Total	22	100 %	66	100 %	88	100 %

Note 1 : il manque 1 sujet

Note 2 : Résultats de la question 11 du questionnaire de renseignements généraux : Analyse complémentaire.

pourcentage importantes. L'amour ressort comme le grand gagnant associé au bonheur et, qui plus est, la valeur qui lui est attribuée, en terme de pourcentage, est identique chez les hommes et chez les femmes (41 %). Viennent ensuite la santé, l'estime de soi, la réussite de ses études et l'argent. Le poids attribué aux hommes et aux femmes pour la santé et la réussite des études est sensiblement similaire alors que pour l'estime de soi et l'argent il existe des différences. En effet, les hommes ont déclaré, dans un pourcentage un peu plus élevé aux femmes, que l'estime de soi et l'argent étaient des ingrédients susceptibles de les rendre plus heureux. En ce qui concerne les relations interpersonnelles, les loisirs et le travail, seules les femmes ont identifié ces domaines comme étant source de bonheur lors de leur premier choix.

Quant au deuxième choix (voir Tableau 13), les résultats en terme de % total des participants sont sensiblement homogènes, exception faite du travail qui représente un faible 2 %. Toutefois, lorsque l'on observe les % des hommes et des femmes on peut remarquer que le poids qui est attribué à certains items est passablement différent. Ainsi, dans un deuxième choix, les femmes accordent deux fois plus d'importance que les hommes à la réussite scolaire et à l'argent alors que les hommes, pour leur part, considèrent comme plus nécessaire d'avoir une bonne estime de soi et une bonne santé.

En résumé, les données provenant du Tableau 12 (premier choix des participants), s'avèrent plus intéressantes que celles que l'on retrouve dans le Tableau 13 puisque les résultats sont beaucoup moins homogènes et qu'ils permettent, dès lors, d'établir des distinctions claires et

Tableau 13

Domaines identifiés par les répondants comme étant les plus susceptibles de les rendre heureux.
Deuxième choix

Domaines	Hommes	% Hommes	Femmes	% Femmes	Total (N = 89)	% Total
1. Bien réussir dans ses études	2	9 %	12	18 %	14	16 %
2. Argent	2	9 %	12	18 %	14	16 %
3. Relations interpersonnelles	4	18 %	10	15 %	14	16 %
4. Amour	3	14 %	10	15 %	13	15 %
5. Estime de soi	4	18 %	8	12 %	12	13 %
6. Santé	4	18 %	6	9 %	10	11 %
7. Loisirs	3	14 %	7	10 %	10	11 %
8. Travail	0	—	2	3 %	2	2 %
Total	22	100 %	67	100 %	89	100 %

Note 1. Résultats de la question 11 du questionnaire de renseignements généraux : Analyse complémentaire.

de constater où se situent les priorités. À ce titre, l'amour remporte la palme devant par deux fois et demi son plus proche rival (amour : 41 %, santé : 17 %). Ainsi, ceci confirme l'importance que revêt pour l'humain le fait d'aimer et d'être aimé.

Discussion

Le bonheur est certes un terme difficile à définir, et ce, tant d'un point de vue philosophique que psychologique. Toutefois, au cours des dernières décennies, une quantité importante de recherches scientifiques ont porté sur l'étude du bien-être psychologique, ce qui a eu pour effet de développer des instruments servant à sa mesure et de faciliter la compréhension que l'on a de ce phénomène. Le bien-être psychologique a été mis en lien, dans le cadre de cette étude, avec les stratégies d'adaptation (coping) ainsi qu'avec le dialogue interne, soit deux variables personnelles pouvant affecter l'équilibre psychique d'un individu. Bien que ces deux variables soient propres à l'individu, il n'en demeure pas moins que le dialogue interne constitue une variable intra-individuelle alors que les stratégies d'adaptations, bien qu'étant personnelles, se veulent des comportements et/ou pensées qu'utilise l'individu afin de faire face aux demandes de l'environnement ou aux états internes de stress.

Ce quatrième et dernier chapitre est consacré à la discussion et vise ainsi à fournir des éléments explicatifs aux résultats observés dans le cadre de cette étude. Ce chapitre est constitué de trois sections distinctes. La première, revise les résultats qui ont fait l'objet du dernier chapitre. Cette première section est elle-même subdivisée en cinq parties. Dans un premier temps, cette recherche a vérifié l'effet que peuvent avoir les variables liées au sexe et à l'état matrimonial des participants dans le but de connaître leur lien avec le bien-être psychologique et de déterminer, par le fait même, la pertinence d'en contrôler les effets lors de l'analyse des régression. Dans un deuxième temps, cette recherche a comme principal objectif de prédire les trois composantes du bien-être psychologique (satisfaction de vie, affect positif et affect négatif) à partir du ratio d'état

d'esprit (auto-communication) et des stratégies d'adaptation (hypothèse 1). Dans un troisième temps, les données descriptives des variables qui ont fait l'objet de ce mémoire sont analysées et la deuxième hypothèse, c'est-à-dire celle qui fait référence à la notion du ratio d'état d'esprit optimal est vérifiée à l'aide d'une comparaison entre les participants ayant un dialogue positif et ceux qui ont un monologue positif. Dans un quatrième temps, la matrice de corrélation permettra d'observer les relations entre les différentes variables socio-démographiques, pensées automatiques, stratégies adaptatives et bien-être psychologique. Enfin, des analyses complémentaires ont permis d'apprécier les liens privilégiés qu'entretiennent certaines variables exploratoires avec le bien-être psychologique. En ce qui a trait à la deuxième section de ce chapitre, elle discute des retombées possibles de cette recherche et des orientations que pourraient prendre les études empiriques dans le domaine du bien-être psychologique. Enfin, la troisième section, quant à elle, aborde les forces et faiblesses de ce mémoire.

Analyse des résultats

Variables socio-démographiques et bien-être psychologique

Dans un premier temps, les résultats de cette étude révèlent que le sexe des participants, la présence/ou l'absence d'une relation amoureuse et l'état matrimonial (effet simple ou interactif) n'exercent aucune influence sur les trois composantes du bien-être psychologique. En ce qui a trait au sexe, certaines recherches appuient ces résultats (Myers & Diener, 1997; Lewinson, Redner, & Seeley, 1991; Warr & Payne, 1982; Harring, Stock, & Okun, 1984; Michalos, 1991; Inglehart, 1990) alors que d'autres les contredisent en affirmant que les femmes auraient des affects positifs et négatifs plus fréquents (Bradburn, 1969; Harding, 1982) et une tendance à ressentir les émotions positives et négatives de manière plus intense (Argyle, 1991). En ce qui concerne l'état

matrimonial et la présence d'une relation amoureuse, les résultats obtenus divergent des conclusions de plusieurs chercheurs voulant que les gens qui sont mariés ou qui vivent des relations amoureuses stables jouissent d'un niveau de bien-être plus élevés que ceux chez qui de telles relations sont absentes (Glenn & Weaver, 1979; Campbell, Converse & Rodgers, 1976; Myers, 1992). Toutefois, selon Argyle (1997), il semblerait que ce n'est pas tant le fait d'être marié qui importe le plus, mais plutôt la satisfaction que la personne éprouve de son mariage ou de son union qui serait prédictrice du bonheur et de la satisfaction en général. Malheureusement la satisfaction eu égard au mariage n'a pas été colligée dans le cadre de ce mémoire. Ainsi, il serait pertinent, lors d'une future étude, d'envisager l'utilisation d'une mesure de satisfaction conjugale telle la version française du Dyadic Adjustment Scale de Spanier (1976) traduite et adaptée au contexte québécois par Baillargeon, Dubois et Marineau (1986) afin de mesurer ce paramètre.

Hypothèse de prédiction du bien-être psychologique (hypothèse 1)

Les variables de cette étude (relations positives) ont expliqué un fort pourcentage de la variance liée aux aspects positifs du bien-être psychologique, c'est-à-dire la satisfaction de vie et l'affect positif. Le ratio d'état d'esprit (pensées automatiques positives / pensées automatiques positives + pensées automatiques négatives) prédit positivement à la fois la satisfaction de vie et l'affect positif alors que l'âge explique un pourcentage de la variance liée à la satisfaction de vie et la réévaluation positive/résolution de problèmes (stratégie d'adaptation de type approche), quant à elle, explique une partie de la variance de l'affect positif.

Le ratio d'état d'esprit est réellement le plus fort prédicteur du bien-être psychologique et le seul à pouvoir prédire autant la partie positive (satisfaction de vie et affect positif) que la partie

négative (affect négatif) du bien-être psychologique (lien négatif). Ceci vient appuyer les dires de Beck (1976) à l'effet que les cognitions de ses clients avaient un impact énorme à la fois sur leurs sentiments, comportements et sans aucun doute sur leur bien-être général. Les pensées automatiques sont un construit central dans plusieurs théories traitant de psychopathologie (Ingram, Kendall Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995). De plus, les recherches et théories (Bandura, 1977; Beck, 1976; Ellis & Grieger, 1977; Goldfried & Davison, 1976; Kendall & Hollon, 1979; Mahoney, 1974, 1977; Meichenbaum, 1977; cité dans Hollon & Kendall, 1980) soulignent le rôle des cognitions dans l'origine, le maintien et le traitement de différents types de psychopathologie. Fordyce (1997) disait qu'une pensée positive et optimiste est peut-être le trait le plus caractéristique des gens heureux qui a été rapporté dans la documentation scientifique. Le bonheur d'une personne serait grandement déterminé par le genre de pensées qui habitent son esprit en ce sens que plus ces pensées sont plaisantes, plus une personne éprouvera des émotions positives.

En ce qui concerne la réévaluation positive/résolution de problèmes qui, rappelons-le, fait partie des stratégies d'adaptation dites d'approche ou actives, il a été surprenant de constater qu'elle n'ait servi qu'à prédire l'affect positif du bien-être psychologique (non significatif pour la satisfaction de vie et l'affect négatif). En effet, les résultats de recherches effectuées auprès de populations atteintes de dépression clinique (Billings & Moos, 1985, Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983) ou de maladies physiques (maladies de cœur, cancer et rhumatisme articulaire) (Brown & Nicassio, 1987; Dunkel-Schetter, Feinstein, Taylor, & Falke, 1992; Mayou & Bryant, 1987; Scheier et al., 1989) ont démontré, qu'en général, les gens qui s'appuient davantage sur un coping de type approche auraient tendance à mieux s'adapter aux stressors de la vie, expérimenteraient moins

de détresse psychologique et auraient un sentiment d'efficacité plus grand que ceux qui s'appuient davantage sur des stratégies d'évitement. De plus, bien que la recherche de soutien social représente une stratégie de type approche, il n'en demeure pas moins qu'elle n'a pas servi à prédire aucune des trois composantes du bien-être psychologique, et ce, malgré le fait que cette stratégie est souvent vue comme un facteur de protection contre la détresse psychologique. Ceci est quelque peu surprenant et vient infirmer l'hypothèse de départ voulant que les étudiants heureux recoureront davantage aux stratégies de coping de type approche et utiliseront de façon moins régulière les stratégies de type évitement.

Il est également surprenant de constater que les stratégies d'évitement n'aient pas prédit de façon négative la satisfaction de vie et l'affect positif et de façon positive l'affect négatif compte tenu des résultats de recherches qui ont été précédemment cités. Bien qu'il serait facile de conclure, suite aux résultats obtenus, que les stratégies d'approche, et plus particulièrement la réévaluation positive/résolution de problèmes, soient plus adaptées que les stratégies d'évitement, il s'avère important de s'abstenir de faire de telles affirmations. Des allégations semblables auraient comme effet, d'une part, d'occulter tout un pan de la réalité et, d'autre part, de regarder les stratégies de coping comme étant des actions distinctes les unes des autres ce qui, selon Lazarus (1999), représente une conception simpliste et erronée de la façon dont fonctionne le coping. En effet, il n'en demeure pas moins que toutes les stratégies d'adaptation sont utiles et nécessaires et il n'est nullement question d'en favoriser l'une au profit de l'autre. D'ailleurs, dans le cadre du contexte théorique traitant sur le coping, il a été possible d'observer que l'importance adaptative des stratégies de coping de type approche versus ceux d'évitement pourrait dépendre de la contrôlabilité des stressors auxquels une personne est confrontée (Folkman, 1992), de

l'étape dans laquelle l'individu se situe dans la crise, des facteurs personnels, situationnels... Si la stabilité n'est pas souhaitable lorsqu'il est question de stratégies d'adaptation, la flexibilité, quant à elle, est fortement désirable. L'efficacité de coping dépend d'abord et avant tout de l'agencement ou de l'équilibre qui existe entre la pensée et l'action (Lazarus, 1999). Ainsi, vouloir réduire l'adaptabilité des stratégies d'adaptation aux seules stratégies d'approche cristallise une stratégie au détriment de l'autre et va à l'encontre même de ce qui a été énoncé précédemment.

En ce qui a trait à l'âge, les résultats ont démontré qu'il explique de façon négative la variance liée à la satisfaction de vie c'est à dire qu'en vieillissant les gens deviendraient moins satisfaits de leur vie. Ceci vient à l'encontre de ce que l'on retrouve dans la littérature. Ainsi, certains auteurs affirment qu'il n'y a pas de périodes où les gens sont significativement plus heureux ou malheureux (Myers & Diener, 1997; Veenhoven, 1997) alors que d'autres auteurs (Kozma, Stones, & Reker, 1997; Campbell, Converse, & Rodgers; 1976; Kairouz & Jodoin, 1997; Argyle, 1987) soutiennent que la relation entre l'âge et le bien-être psychologique est positive mais faible.

Données descriptives pour l'ensemble des questionnaires et analyse de l'hypothèse 2

En ce qui concerne le ratio d'état d'esprit, la théorie suggère qu'un équilibre optimal de cognitions positives et négatives constitue la caractéristique d'un fonctionnement psychologique efficace (Schwartz & Michelson, 1987). Le dialogue positif est considéré comme étant l'état d'esprit optimal en ce qui concerne l'adaptation psychologique puisqu'il permet un état de positivité général à la fois dans les cognitions et dans l'humeur, tout en préservant une attention maximale aux événements négatifs et menaçants (Schwartz & Michelson, 1987; Schwartz & Garamoni, 1989). Toutefois, suite à l'analyse des résultats, il a été surprenant de constater qu'il y avait trois fois plus

d'étudiants qui avaient un ratio d'état d'esprit qualifié de monologue positif (état d'esprit non adapté puisque constitué de trop de cognitions positives), et ce, comparativement à ceux que l'on retrouve à l'intérieur des limites du dialogue positif (ratio optimal et état d'esprit plus nuancé). D'autre part, bien que le dialogue positif puisse être le ratio optimal en ce qui a trait à l'adaptation psychologique et qu'il paraissait justifié de croire qu'il puisse également être le ratio optimal en ce qui concerne le bien-être psychologique, il semblerait, à première vue, que cette hypothèse ne se soit pas confirmée. Les étudiants qui ont un monologue positif se déclarent significativement plus heureux (augmentation de la satisfaction de vie et de l'affect positif et diminution de l'affect négatif) que ceux qui ont un dialogue positif, et ce, même si le monologue positif est considéré comme étant un état d'esprit non adapté puisque trop positif selon Schwartz et Garamoni (1986). Par conséquent, la deuxième hypothèse voulant que les étudiants dont le ratio d'état d'esprit se situe à l'intérieur des limites du ratio optimal (dialogue positif) seraient ceux qui expérimenteraient le plus grand bien-être psychologique, et ce, comparativement aux participants qui n'afficheraient pas un tel ratio, a été réfutée.

Fordyce (1997) ainsi que Finkenauer et Baumeister (1997) apportent un éclairage qui permet de mieux saisir ces résultats. Selon Fordyce (1997), une pensée positive et optimiste est peut-être le trait le plus caractéristique des gens heureux qui a été rapporté dans la documentation scientifique. Le bonheur d'une personne est perçu comme étant grandement déterminé par le genre de pensées qui habitent son esprit durant une journée. Plus ces pensées sont plaisantes, plus une personne éprouvera des émotions positives (Fordyce, 1997). Enfin, cet optimisme, selon Finkenauer et Baumeister (1997) n'a nul besoin d'être réel, objectif ou vérifiable puisqu'il semblerait qu'un optimisme exagéré, voire même irréaliste, est un facteur qui contribue au

bonheur! Ces affirmations et les résultats obtenus dans le cadre de ce mémoire, remettent évidemment en question le modèle d'état d'esprit voulant qu'une balance optimale de cognitions positives et négatives constitue la caractéristique d'un fonctionnement psychologique efficace (Schwartz & Michelson, 1987). Ainsi, le positivisme extrême, voire même l'irréalisme, seraient en lien avec le bien-être psychologique! Pussions-nous réellement affirmer qu'un maximum de pensées positives et un minimum de pensées négatives soient nécessaires afin d'être réellement heureux? Faudrait-il, afin d'être heureux, ne cultiver que les seules pensées positives et veiller scrupuleusement à déraciner une à une chacune des pensées négatives? Faut-il en arriver à perdre toute nuance quant à la pertinence et à l'importance que peuvent représenter certaines pensées négatives? Que fait-on, comme le mentionnait Schwartz et Michelson (1987) ainsi que Schwartz et Garamoni (1989), du rôle protecteur que peuvent avoir certaines pensées négatives? Selon ces auteurs, et c'est d'ailleurs ce qui est à la base de leur modèle du ratio d'état d'esprit, l'état d'esprit optimal, en ce qui concerne l'adaptation psychologique, permet un état de positivité général à la fois dans les cognitions et dans l'humeur tout en préservant une attention maximale aux événements négatifs et menaçants puisque cet état contient suffisamment de pensées négatives afin de demeurer prudent et réaliste. Dès lors, il devient important, selon eux, de considérer l'adaptation psychologique sur la base d'un continuum ou d'un équilibre entre pensées positives et pensées négatives. Au lieu de bannir toute pensées négatives, les auteurs leur reconnaissent leur utilité et leur importance dans une proportion prédéterminée et dans la mesure, bien entendu, où ces pensées ne sont pas irrationnelles et n'entraînent pas de biais nocifs associés aux cognitions qui génèrent des émotions destructrices pour la personne. Toutefois, il ne s'agit pas du scénario auquel on a pu assister dans ce mémoire puisque les résultats ont démontré

que les personnes les plus heureuses détenaient un maximum de pensées positives et un minimum de pensées négatives. Pour terminer cette section, ce raisonnement peut se transposer aux peurs, c'est-à-dire que sous le prétexte que certaines peurs soient paralysantes, envahissantes et, par le fait même, empêchent d'avancer, l'on devrait toutes les condamner, les combattre et les annihiler, et ce, sans discernement bafouant du même coup le rôle protecteur que peuvent prendre certaines de ces peurs en nous permettant de s'éloigner et de se prémunir du danger.

En ce qui a trait aux données descriptives, le niveau moyen de pensées automatiques positives dépasse largement celui des pensées automatiques négatives, ce qui a également été corroboré par les chercheurs qui ont utilisé ces deux questionnaires. Les pensées automatiques négatives entretenues par les participants sont nettement inférieures aux résultats obtenus par les sujets des études réalisées par Hollon et Kendall (1980) et Burgess et Haaga (1994). D'ailleurs, le profil de leur échantillon (Hollon & Kendall, 1980; Burgess & Haaga, 1994) est très comparable au profil de l'échantillon qui a fait l'objet de cette étude (étudiants universitaires en psychologie) bien que l'âge moyen des étudiants de Trois-Rivières ait été quelque peu supérieur. Comment expliquer un si faible taux de pensées automatiques négatives chez des sujets comparables? Le moins grand nombre de participants à cette étude et la désirabilité sociale chez des étudiants où la valeur « santé mentale » est importante pourraient-ils être en cause et venir ainsi expliquer une partie de cette différence? En ce qui a trait aux résultats obtenus au questionnaire mesurant les pensées automatiques positives, ils s'avèrent, quant à eux, très comparables aux études d'Ingram et Wisnicki (1988) et de Kendall, Siegle, Guarino et McLaughlin (1995). Le ratio d'état d'esprit moyen, pour sa part, se situe à l'intérieur des limites (inférieures) du monologue positif (état d'esprit non adapté) et se révèle, par le fait même, plus élevé que le résultat de l'étude menée par Burgess et

Haaga (1994) réalisée auprès de 201 étudiants en psychologie (âge moyen = 19,6 ans) qui lui, se situait à l'intérieur des limites du dialogue positif (ratio optimal). Cette différence serait attribuable au faible taux de pensées automatiques négatives (le score relatif aux pensées automatiques positives est très comparable aux autres études) qui a été reporté dans cette recherche puisque, rappelons-le, le ratio d'état d'esprit est obtenu en divisant les pensées automatiques positives(p) parmi l'ensemble des pensées automatiques($p+n$), soit $(p/p+n)$. Ainsi, le faible taux de pensées automatiques négatives a contribué à faire passer le ratio d'état d'esprit du ratio optimal (Burgess et Haaga, 1994) à un ratio d'état d'esprit non adapté (selon les auteurs) puisque trop positif. D'ailleurs, les questionnaires qui servent à mesurer les pensées automatiques positives et négatives (ATQ-P et ATQ) ont, dans notre étude, des alphas standardisés qui se rapprochent de 1. Dans ce cas, il est possible que l'homogénéité devient signe de redondance entre les items de l'échelle (perte de l'apport spécifique des items) et qu'elle puisse nuire au pouvoir discriminatif de cette dernière en ce sens que sa capacité de distribuer les sujets sur une courbe normale se trouve peut-être diminuée.

En ce qui concerne les stratégies d'adaptation adoptées par les jeunes adultes, il ressort clairement que la recherche de soutien social et la réévaluation positive/résolution de problème, qui sont des stratégies actives, sont utilisées de façon équivalente alors que la distanciation/évitement (stratégie d'adaptation passive) est utilisée approximativement deux fois moins souvent. Une explication possible de ce résultat pourrait résider dans la composition de l'échantillon. Ainsi, il serait tout à fait plausible de penser que de futurs psychologues soient davantage sensibilisés, de par la nature de leurs études, au fait qu'il soit, de façon générale, plus

adaptatif de s'appuyer sur un coping de type approche que sur un coping de type évitement (Holahan, Moos, & Schaefer, 1996).

Du côté des indices servant à mesurer le bonheur, les participants à cette étude obtiennent une quantité d'affects (positifs et négatifs) similaire à celle obtenue dans la version originale et une satisfaction de vie (composante cognitive-évaluative) supérieure à celle qu'ont eu les participants qui ont servi à valider l'instrument. De plus, les résultats de cette étude ont démontré une homogénéité beaucoup plus grande dans les scores reportés par les participants, c'est-à-dire que les écarts-types sont beaucoup plus petits que ceux observés dans les autres études. Ces différences sont difficilement explicables d'autant plus que les échantillons qui ont servi à ces deux études sont comparables à celui que l'on a retrouvé dans ce mémoire, en l'occurrence, des étudiants universitaires en psychologie. Cette faiblesse des écarts-types pourrait témoigner de la faiblesse discriminatoire des instruments et pourrait laisser présager une certaine redondance entre les items.

Relations entre les questionnaires à l'étude

Dans un premier temps, il est pertinent de souligner que les variables socio-démographiques telles le sexe, l'âge et la présence d'une relation amoureuse n'entretiennent pas de relations significatives avec les trois indicateurs du bien-être psychologique ainsi qu'avec le ratio d'état d'esprit (pensées automatiques). En ce qui a trait au bien-être psychologique, les résultats voulant que le sexe d'une personne ne fournisse aucune indication sur son bien-être fut également mis en évidence par d'autres auteurs (Lewinsohn, Redner, & Seeley, 1991; Myers & Diener, 1997; Warr & Payne, 1982). L'absence d'effet de l'âge sur le bonheur concorde avec les résultats obtenus dans

les études de Myers et Diener (1997) et de Veenhoven (1997). Toutefois, il est possible que ce qui rend les gens heureux ou malheureux se modifie avec l'âge (Argyle, 1987; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976; Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997; Kozma, Stones, & Reker, 1997; Myers & Diener, 1997). En ce qui a trait à la relation entre la présence d'une relation amoureuse et le bonheur, il a été établi que cette dernière variable n'avait pas d'influence sur les trois composantes du bien-être psychologique ce qui venait contredire les conclusions de certains auteurs tels Glenn et Weaver (1979), Campbell, Converse et Rodgers (1976) ainsi que Myers (1992). Du côté du ratio d'état d'esprit (pensées automatiques), les seuls résultats disponibles relatifs aux différences sexuelles sont venus corroborer les résultats de l'étude voulant qu'il n'y ait aucune distinction entre les scores totaux des hommes et des femmes (Hollon & Kendall, 1980; Ingram, Kendall, Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995; Ingram & Wisnicki, 1988).

En ce qui a trait aux stratégies d'adaptation, les résultats révèlent que plus l'âge d'un participant augmente, plus cette personne aura tendance à utiliser un coping de type cognitif (réévaluation positive/résolution de problèmes) et moins il fera usage de distanciation évitement. Ceci a été mis en lumière de façon générale par Strack et Feifel (1996) lorsqu'ils ont mis en évidence que, selon le modèle de Lazarus, l'âge peut affecter l'évaluation du stress ainsi que le choix des stratégies de coping sans être considéré comme un déterminant majeur d'un comportement adapté ou de l'efficacité du coping. D'autre part, contrairement à ce que l'on aurait été en droit de s'attendre (Cinelli, 1991; Krohne, Schumacher, & Egloff, 1992; Miller & Kirsch, 1987; Weidner & Collins, 1993 cité dans Krohne, 1996), les stratégies adaptatives sociales (par exemple, accepter la sympathie et la compréhension de quelqu'un; partager mes sentiments avec

quelqu'un ...) ne sont pas plus l'affaire des femmes alors que le coping de type évitant n'est pas davantage associé aux hommes.

Dans un deuxième temps, et ce, toujours en lien avec la matrice de corrélation, il serait approprié d'aborder les relations entre les indicateurs du bien-être psychologique, les stratégies d'adaptation ainsi que le modèle d'état d'esprit. Notons que les variables socio-démographiques ne seront pas reprises ici puisqu'elles viennent tout juste de faire l'objet de mises en relation avec ces variables. Il importe, toutefois, de garder présent à l'esprit que le sexe, l'âge et la présence d'une relation amoureuse n'entretiennent pas de relations significatives avec les trois indicateurs du bien-être psychologique.

Les conclusions de la matrice de corrélation démontrent que plus les participants affichent un bien-être psychologique de type cognitif (satisfaction de vie) et affectif (positif) élevé, plus ils font appel à des stratégies d'adaptation actives (réévaluation positive/résolution de problèmes) et plus ils auront un ratio d'état d'esprit élevé. À l'inverse, plus les participants ont un affect négatif élevé, moins ils auront un ratio d'état d'esprit élevé. Ces résultats sont ceux auxquels l'on pouvait s'attendre en regard de la revue de la littérature et vont, en général, dans le sens de la première hypothèse de recherche. La relation entre le bien-être psychologique et les stratégies d'adaptation actives confirme notre hypothèse et a aussi été observée par plusieurs auteurs, et ce, autant auprès de populations atteintes de dépression clinique (Billings & Moos, 1985; Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983) que chez des patients atteints de maladie physique (Brown & Nicassio, 1987; Dunkel-Schetter, Feinstein, Taylor, & Falke, 1992; Mayou & Bryant, 1987; Scheier et al., 1989). Le fait que le ratio d'état d'esprit ou le genre d'auto-communication qu'entretient une personne ait une

influence sur son bien-être ou son mal-être confirme, encore une fois, les conclusions de nombreuses recherches (Bandura, 1977; Beck, 1976; Ellis & Grieger, 1977; Goldfried & Davison, 1976; Ingram, Kendall Siegle, Guarino, & McLaughlin, 1995; Kendall & Hollon, 1979; Mahoney, 1974, 1977; Meichenbaum, 1977; cité dans Hollon & Kendall, 1980; Fordyce, 1997). En ce qui a trait à la relation entre la recherche de soutien social et la réévaluation positive/résolution de problèmes, il n'est pas surprenant de constater qu'il existe une relation entre ces deux stratégies puisqu'elles font toutes deux partie des stratégies actives. Toutefois, il a été plus étonnant de constater la présence d'une relation entre la recherche de soutien social (stratégie d'adaptation active) et la distanciation/évitement (stratégie d'adaptation passive) mais, d'un autre côté, ne pas être capable de faire face à ses problèmes, tel nier ou éviter, peut pousser une personne à rechercher de l'aide et du soutien. D'autres résultats indiquent l'existence d'un lien positif entre le ratio d'état d'esprit et la réévaluation positive/résolution de problèmes (stratégie d'adaptation active) et un lien négatif entre ce même ratio et la distanciation/évitement (stratégie d'adaptation passive). En ce qui concerne les trois indices qui ont servi à mesurer le bien-être psychologique, l'on constate que la satisfaction de vie entretient un lien avec l'affect positif et un lien négatif avec l'affect négatif ce qui confirme les attentes du présent ouvrage. L'absence de relation entre l'affect positif et l'affect négatif confirme l'indépendance de ces deux facteurs et vient appuyer les dires de Bradburn et Caplovitz (1965), Bradburn (1969) et Bouffard et Lapierre (1997).

Toutefois, certaines surprises ont ressurgi lors de cette analyse et celle des régressions multiples. Le premier élément de surprise est de constater que la recherche de soutien social ne soit pas reliée au bien-être psychologique ce qui, de toute évidence, va à l'encontre des découvertes voulant que l'extraversion, les relations sociales, le support social, le fait d'avoir des

amis intimes soient en lien direct avec le bonheur (Argyle, 1987; Argyle & Martin, 1991; Cohen, 1988; Costa & McCrae, 1980; Costa, McCrae, & Norris, 1981; Costa, Metter, & McCrae, 1994; Klinger, 1977; Myers & Diener, 1995). Le deuxième élément de surprise vient du fait que la distanciation/évitement n'entretient aucun lien avec les trois composantes du bien-être psychologique. Ce résultat vient à l'encontre des recherches de Holmes et Stevenson (1990) et de Suls et Fletcher (1985) voulant que le coping de type évitant, tel le déni et le retrait, est généralement associé à de la détresse psychologique et plus particulièrement lorsque le coping est effectué au delà de la période de crise initiale. Toutefois, les résultats de ce mémoire viennent appuyer des énoncés voulant que l'importance adaptative des stratégies de coping de type approche versus d'évitement pourrait bien dépendre d'autres facteurs tels la contrôlabilité des stressors auxquels une personne est confrontée (Folkman, 1992), l'étape dans laquelle l'individu se situe dans la crise (Schwarzer & Schwarzer, 1996), les facteurs situationnels et personnels (Zeidner & Saklofske, 1996) et d'une certaine flexibilité dans les choix de coping (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996). Ainsi, il semble que de vouloir limiter l'adaptabilité aux stratégies d'approche et l'inadaptabilité aux stratégies d'évitement constitue une erreur puisque les stratégies de coping forment un tout et qu'il devient, dès lors, difficile, voire inutile de vouloir les dissocier et les morceler puisque ceci a comme effet d'occulter tout un pan de la réalité. Enfin, le dernier élément de surprise est de constater l'importance de la relation entre le ratio d'état d'esprit et les trois composantes du bien-être psychologique. Ainsi, plus le ratio d'état d'esprit augmente plus, en contrepartie, le bien-être psychologique augmente (affect positif et satisfaction de vie). Ceci vient infirmer, du moins partiellement, le modèle de Schwartz et Garamoni (1986) voulant qu'un

fonctionnement psychologique adaptatif soit caractérisé par une balance optimale de cognitions positives et négatives (dialogue positif).

Analyse exploratoire complémentaire

Dans la première partie de l'analyse exploratoire (voir Appendice C, question 10), il ressort que le bien-être psychologique est lié à la satisfaction face aux résultats scolaires (satisfaction de vie), à la santé, à l'extraversion (le fait d'éprouver des sentiments positifs en compagnie des autres et d'être moins enclin aux sentiments de solitude), au sentiment de compétence (espoir de réussir lorsqu'on entreprend quelque chose) et à l'estime de soi (attitude positive envers soi-même). Parmi les six affirmations proposées, l'estime de soi est la variable la plus fortement reliée (de façon positive avec la satisfaction de vie et l'affect positif et de façon négative avec l'affect négatif) au bien-être psychologique, ce qui a également été corroboré par plusieurs études qui ont trouvé qu'elle est l'un des meilleurs prédicteurs du bien-être psychologique (Diener, 1984; Diener & Diener, 1995; Lewinsohn, Redner, & Seeley, 1991). Le fait d'éprouver régulièrement un sentiment de solitude est également fortement relié au bien-être psychologique mais de façon négative. Ceci est appuyé par la recherche d'Argyle (1987) qui affirme que les gens qui sont plus souvent en contact avec des amis ont tendance à être plus heureux que ceux qui le sont moins et par Klinger (1977) qui a découvert que ce qui rendait les gens heureux étaient les relations qu'ils entretenaient avec les autres. Ainsi, la relation entre l'extraversion et le bonheur est une relation qui est puissante (Argyle & Martin, 1991; McCrae & Norris, 1981; Myers & Diener, 1995). Dans la deuxième partie de l'analyse exploratoire (voir Appendice C, question 11), qui vise à demander aux participants d'identifier deux domaines qui, aujourd'hui, les rendraient heureux (se), il en est ressorti que l'amour est le grand gagnant et, qui plus est, la valeur qui lui est attribuée est identique

chez les hommes et les femmes, c'est-à-dire que l'amour revêt une importance égale pour les deux sexes. Ceci a également été mis en évidence par Myers et Diener (1997) qui affirment qu'une relation intime impliquant le soutien mutuel apparaît comme l'une des grandes satisfactions de la vie (Myers & Diener, 1997). Ceci confirme l'importance que revêt pour l'être humain le fait d'aimer et d'être aimé et vient appuyer, une fois de plus, le besoin d'être en relation.

Retombées possibles et perspectives d'avenir

Cette recherche constitue en soi un élément de nouveauté puisqu'elle met en lien trois variables qui, par le passé, n'ont jamais été présentes simultanément dans le cadre d'une seule et même recherche. De plus, ce mémoire s'inscrit dans un courant relativement récent en ce qui a trait aux recherches en psychologie, c'est-à-dire le fait de se concentrer sur la recherche d'adaptation plutôt que de se tourner vers des avenues négatives telles l'inadaptation, la maladie ou la pathologie. Bien qu'il soit pertinent et nécessaire d'étudier les divers troubles afin de mieux en comprendre les causes, et par le fait même les facteurs qui contribuent à maintenir une personne dans une telle disposition, il n'en demeure pas moins que le fait de se concentrer sur le positif constitue une avenue intéressante et, qui plus est, une avenue qui s'adresse à tous. En effet, la plupart des gens aspirent au bien-être et à une aisance plus grande que ce soit dans le rapport avec soi ou dans les rapports avec l'environnement. Peu importe la nature de ses difficultés, chacun se dirige de façon consciente ou inconsciente vers cet objectif. Ainsi, faire des recherches sur le bonheur constitue un champ d'étude d'une importance capitale, et ce, d'autant plus que le rôle du psychologue consiste à accompagner les gens dans leur quête du bonheur. La psychologie a certes un rôle de guérison et de prévention mais aussi un rôle d'éducation qui vise la transmission d'informations dans le but de mieux vivre. En demandant qui est heureux et pourquoi,

l'on peut aider les gens à repenser leurs priorités et à mieux comprendre de quelle façon bâtir un monde qui intensifierait ou rehausserait le bien-être des humains (Myers & Diener, 1995).

Il n'est nullement question de rechercher le bonheur dans des avenues lointaines, floues, abstraites et incertaines. Non, cette recherche évalue l'importance que revêt l'auto-communication et les stratégies d'adaptation dans l'expérience du bonheur. Sous la lumière des résultats obtenus dans le cadre de ce mémoire, on peut affirmer que ce type de recherche mérite d'être poursuivi puisque, d'une part, les résultats obtenus sont très encourageants et, d'autre part, puisqu'ils recèlent des avenues d'exploration très prometteuses. Cependant, il serait souhaitable d'élargir l'analyse de régression afin d'ajouter certaines variables prédictrices et ce, dans le but d'expliquer davantage la variance liée aux trois composantes du bien-être psychologique. Suite au contexte théorique traitant du bien-être psychologique et à l'analyse exploratoire complémentaire (voir *Analyse exploratoire complémentaire* de la discussion), il a été possible de constater l'importance du lien que peuvent avoir certaines variables avec le bonheur. Ainsi, lors de travaux de recherche futurs, il serait intéressant d'inclure des variables liées à l'estime de soi et à la vie sociale. En ce sens, Jean Vanier (2000) affirme que le bonheur a une dimension sociale ou citoyenne : « L'homme qui veut être pleinement humain ne peut rester étranger à la vie de la cité ». Dans la même veine, la morale d'Aristote fait une large place à l'amitié, car il est persuadé qu'on ne peut pas être heureux tout seul : « Sans amis, personne ne choisirait de vivre » (cité dans Blondin, 1983). La dimension sociale pourrait prendre de nombreuses facettes dont entre autres la capacité à aller vers les gens, le nombre et/ou la qualité des liens d'amitié, les relations amoureuses... Toutefois, s'étant intéressé, dans le cadre de cette étude, à la communication faite à soi-même, il serait intéressant d'étudier son complément, c'est-à-dire la communication interpersonnelle,

puisque c'est grâce à elle que l'on peut entrer en contact avec autrui. De plus, il serait intéressant d'investiguer le lien qui existe entre ces deux genres de communication (communication faite à soi et communication interpersonnelle). D'autre part, en ce qui a trait aux stratégies d'adaptation, et dans le but de tenir compte des propos de Lazarus (1999), il serait intéressant d'élargir la conception du coping afin de ne pas la dissocier des facteurs situationnels et de la personnalité, lesquels ont une influence importante sur les stratégies d'adaptation qu'utilise un individu. En définitive, le nouveau modèle viserait à prédire le bien-être psychologique à partir de l'auto-communication, l'estime de soi, les stratégies d'adaptation et la communication interpersonnelle.

Autocritique de la présente étude

Il convient de mentionner les limites et les forces inhérentes à cette étude. Tout comme la majorité des recherches citées dans le cadre de ce mémoire, les données présentées ont été recueillies dans un seul point dans le temps. Or, cette méthode ne permet pas d'évaluer les changements intra-individuels qui auraient pu survenir au cours de différentes passations. De plus, les questionnaires qui ont été utilisés ont consisté en des mesures auto-révélées, c'est-à-dire que les évaluations ne se sont faites que du seul point de vue du participant et n'ont pas été validées par des pairs ou par des entrevues réalisées par des psychologues. Les alphas trop élevés (supérieurs à .90) des questionnaires qui servent à mesurer les pensées automatiques positives (ATQ-P) et négatives (ATQ) ainsi que l'affect positif peuvent laisser présager un signe de redondance entre les items de l'échelle et nuit ainsi à son pouvoir discriminatif en ce sens que sa capacité à distribuer les sujets sur une courbe normale se trouve diminuée d'autant. Ceci amène également une perte de l'apport spécifique des items. Une autre limite réside dans l'inégalité en ce qui a trait à la représentation des hommes et des femmes (les hommes ont été sous-représentés). En ce qui

concerne les participants, ils sont, pour la plupart, des étudiants en psychologie et ne sont, sans doute, pas complètement représentatifs de la population. Par surcroît, étant des étudiants en psychologie, ils sont davantage sensibilisés à la nature et à l'importance des variables étudiées dans le cadre de cette étude. Par conséquent, l'on peut se demander si cet état de fait n'a pas contribué, d'une part, à intensifier l'utilisation de l'auto-communication positive et des stratégies d'adaptation actives et, d'autre part, à atténuer les résultats de l'auto-communication négative et des stratégies d'adaptation passives. Une dernière limite consiste dans le fait que la passation de type collective a eu lieu les 11 et 12 avril, soit dans une période reconnue comme étant plus stressante pour les étudiants puisqu'elle précède les examens finaux qui se déroulent à la fin du mois d'avril. Il est difficile de prédire avec exactitude l'impact qu'a pu avoir ce moment de passation sur les résultats des questionnaires puisqu'il est reconnu que deux individus peuvent réagir de façon fortement différente lorsqu'ils sont confrontés à un stresser identique (par ex. l'arrivée prochaine des examens). Ainsi, certains ont pu réagir en se donnant davantage de courage, en se parlant de façon plus positive alors que d'autres ont tout aussi bien pu employer davantage de stratégies d'évitement, expérimenter une plus grande détresse psychologique et s'être parlé de façon moins constructive. Enfin, il importe également de mentionner certains points forts qui n'ont pas été soulignés jusqu'à maintenant. En premier lieu, l'analyse exploratoire effectuée dans le cadre de ce mémoire a permis d'apprécier les liens privilégiés qu'entretiennent certaines variables avec le bien-être psychologique. De plus, elle a contribué à préciser l'orientation que pourrait prendre les études empiriques dans le domaine du bien-être psychologique. Dans un deuxième temps, ce type de recherche, de par son aspect pratique, peut favoriser l'émergence de réflexions utiles sur un plan clinique.

Conclusion

L'objectif principal de cette recherche consistait à prédire le bien-être psychologique à partir des stratégies d'adaptation et de l'auto-communication et plus précisément à partir du ratio d'état d'esprit qui représente la proportion qu'occupe les pensées automatiques positives parmi l'ensemble des pensées automatiques (positives et négatives). Le second objectif, quant à lui, visait à vérifier le bien fondé du modèle d'état d'esprit lorsque mis en relation avec le bien-être psychologique.

De l'ensemble de cet ouvrage se dégage cinq conclusions majeures. La première conclusion réfère aux variables socio-démographiques recueillies dans le cadre de ce mémoire. Les résultats de cette étude révèlent que le sexe des participants, la présence/ou absence d'une relation amoureuse, l'état matrimonial (effet simple ou interactif) ainsi que l'âge n'exercent aucune influence sur le bien-être psychologique (seul l'âge explique un faible pourcentage de la variance de la satisfaction de vie).

La deuxième conclusion qu'il importe de retenir est que lors des analyses de régression, seuls le ratio d'état d'esprit ainsi que la réévaluation positive/résolution de problèmes (stratégie d'adaptation de type approche) ont su expliquer une partie importante de la variance liée aux diverses composantes du bien-être psychologique. Ainsi, il a été surprenant de constater que la recherche de soutien social (stratégie de type approche) et les stratégies de distanciation/évitement n'aient pas de liens significatifs avec le bien-être psychologique. De plus, le ratio d'état d'esprit est réellement le plus fort prédicteur du bien-être psychologique et le seul à pouvoir prédire

autant la partie positive que la partie négative du bien-être psychologique. Devant l'importance qu'a occupé l'auto-communication dans la prédiction du bien-être psychologique, il serait pertinent de revenir sur certains aspects de cette variable. Il est vrai que l'action de se parler à soi-même peut avoir une connotation négative, péjorative, anormale et voire même pathologique en ce sens qu'il n'est pas rare d'entendre, dans la société, que seul les personnes dérangées se parlent à elles-mêmes et qu'il faut donc, dès lors, se garder de faire de tels discours sous peine de se faire apposer des étiquettes. Toutefois, ce discours existe et non seulement il existe mais, comme nous avons pu le constater, il influence fortement le bien-être psychologique. Au cours de l'enfance, ce sont les parents qui ont pour rôle de valoriser, de renforcer, de réprimander ou de punir les enfants. Plus tard, au fur et à mesure que l'enfant grandit, c'est à lui d'internaliser ce discours. Ce discours passe ainsi de l'externe à l'interne, et ce, de façon très subtile. Une fois internalisé, ce discours agit à titre de moniteur et vise ainsi à se donner du courage, à augmenter l'estime de soi, à se féliciter, à se valoriser, à agir à titre de facteur de protection contre le stress ou, au contraire, contribue à se décourager, à se dévaloriser, à diminuer l'estime de soi... Le discours interne peut ainsi constituer un bon indice de la santé mentale d'un individu. Au même titre que la nourriture que l'on ingère a un effet sur la santé physique de l'organisme, le discours que l'on se fait a un effet direct sur le bien-être psychologique et donc sur la santé mentale d'un individu. Si l'on pousse le raisonnement un peu plus loin, le dialogue interne constituerait ainsi la nourriture de l'âme, de l'esprit ou du mental. Au même titre qu'il est souhaitable de posséder une certaine « hygiène alimentaire » il devient tout aussi souhaitable de devenir conscient, petit à petit, de la façon que l'on a d'entrer en contact avec soi-même. À ce sujet il existe, à mon avis, un grand besoin d'éducation ou de sensibilisation, et ce, que ce soit au sein des familles, à l'école, au travail ou

dans un contexte de thérapie. L'auto-communication n'est pas une maladie, elle fait plutôt partie intégrante de soi et mérite, à juste titre, d'être démystifiée afin que nous puissions tranquillement développer une conscience et une vigilance accrue envers ce discours dans le but de se donner, en quelque sorte, le pouvoir de choisir, le pouvoir de choisir notre propre dialogue interne.

La troisième conclusion qui mérite d'être portée à l'attention du lecteur est que l'hypothèse qui tentait de vérifier le bien fondé du modèle d'état d'esprit, lorsque mis en relation avec le bien-être psychologique, a été réfutée. Les résultats de ce mémoire démontrent que les personnes les plus heureuses détiennent un maximum de pensées positives et un minimum de pensées négatives, ce qui vient partiellement à l'encontre de la théorie développée par Schwartz et Garamoni (1986) voulant qu'une balance optimale de cognitions positives et négatives constitue la caractéristique d'un fonctionnement psychologique efficace (Schwartz & Michelson, 1987).

La quatrième conclusion qui mérite d'être soulignée est que les deux dimensions positives du bien-être psychologique (satisfaction de vie et affect positif) sont associées de façon positive à la réévaluation positive/résolution de problèmes ainsi qu'à un ratio d'état d'esprit élevé. L'affect négatif, quant à lui, est inversement lié au ratio d'état d'esprit. Ces résultats viennent appuyer la troisième conclusion en ce sens que les personnes heureuses détiennent un maximum de pensées positives et un minimum de pensées négatives. De plus, ils nous sensibilisent à l'importance que revêtent les stratégies d'adaptation de réévaluation positive/résolution de problèmes dans la poursuite ou, plus simplement, dans l'expérience du bonheur.

Enfin, la cinquième et dernière conclusion a trait aux résultats des analyses exploratoires. La première partie de ces analyses a permis de constater que parmi les six variables, l'estime de soi

est la plus fortement reliée au bien-être psychologique suivi du sentiment de solitude qui lui, y est inversement relié. Une explication possible du lien puissant qui existe entre l'estime de soi et le bonheur pourrait être qu'une estime de soi est nécessaire afin de croire en son propre bonheur, afin d'investir dans cette direction! Peut-être que le bonheur demande une certaine dose de confiance, confiance envers soi et confiance envers la vie! La deuxième partie de l'analyse exploratoire, quant à elle, visait à demander aux participants d'identifier deux domaines qui, aujourd'hui, les rendraient heureux (se). Il s'est avéré que l'amour a remporté la palme et, qui plus est, l'importance qui lui est attribué est identique pour les hommes et les femmes. Ainsi, le besoin de s'aimer, d'aimer et de se sentir aimer est un besoin universel (réf. théorie de Maslow), et que ce dernier soit celui qui semble préoccuper le plus les participants à l'étude n'est nullement surprenant puisqu'il ne fait que confirmer, entres autres, le besoin qu'a l'être humain d'être en relation, en relation sincère avec soi et avec les autres.

Pour conclure, la recherche sur le bien-être psychologique est captivante puisqu'elle recèle une quantité innombrable de pistes, d'avenues d'exploration toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Bref, faire des recherches sur le bien-être psychologique consiste à faire des recherches sur l'essence de la vie et constitue, en ce sens, une démarche non seulement utile mais nécessaire puisqu'elle vise à comprendre et promouvoir l'un des buts les plus fondamentaux de l'existence, c'est-à-dire le bonheur!

Références

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress and coping : An integrative perspective*. New York : Guilford Press.
- Alloy, L. B., & Abramson, L. (1979). Judgement of contingency in depressed and nondepressed students : Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology : General*, 108, 441-485.
- Alloy, L. B., & Clements, C. M. (1992). Illusion of control : Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 234-245.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being : Americans' perceptions of life quality*. New York : Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London : Methuen.
- Argyle, M. (1997). L'effet des variables environnementales sur le bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 75-98.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle et N. Schwarz (Éds), *Subjective well-being : An interdidisciplinary perspective*. (pp. 77-100). Oxford : Pergamon Press.
- Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'échelle d'ajustement dyadique. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 18(1), 25-34.
- Baldree, B. F., Ingram, R. E., & Saccuzzo, D. P. (1991). *Cross-validation and social desirability bias in automatic positive cognition*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco.
- Bandura, A. (1993). La théorie sociale-cognitive des pubs. *Revue québécoise de psychologie*, 14(2), 43-83.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : The New American Library.
- Beck, A. T. (1977). *Depression* (éd. rév.). Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Billings, A., & Moos, R. (1985). Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 140-153.

- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du « Satisfaction With Life Scale ». *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(2), 210-223.
- Blondin, R. (1983). *Le bonheur possible : Les gens heureux ont une histoire : Les conclusions d'une vaste enquête*. Montréal : Éditions de l'homme.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Richer, C., & Wright, J. (1995). Nature des stratégies d'adaptation au sein des relations conjugales : Présentation d'une version abrégée du Ways of Coping Questionnaire. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 27(3), 371-377.
- Bouffard, L. (1997). Présentation : Variations sur le thème du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 3-12.
- Bouffard, L., Bastin, E., & Lapierre, S. (1997). Validation du PANAS (Positive affect and negative affect scales). Manuscrit. Université de Sherbrooke.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 271-310.
- Bouvard, M., Charles, S., Mollard, E., Guérin, J., Aimard, G., & Cottraux, J. (1992). Étude de validation et analyse factorielle de la version française du questionnaire des pensées automatiques. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 2(2), 25-28.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness*. Chicago : Aldine.
- Brown, G. K., & Nicassio, P. M. (1987). Development of a questionnaire for the assessment of active and passive coping strategies in chronic pain patients. *Pain*, 31, 53-64.
- Burgess, E., & Haaga, D. A. (1994). The positive automatic thoughts questionnaire (ATQ-P) and the automatic thoughts questionnaire-revised (ATQ-RP) : Equivalent measures of positive thinking? *Cognitive Therapy and Research*, 18, 15-23.
- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness : Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30, 216-224.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York : McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life : Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York : Russell Sage Foundation.
- Carver, C. S., Pozo, C., Haris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr, & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress :

- A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Chiasson, N. & Dubé, L. (1997). La conception du bonheur : Similitudes et différences interculturelles. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 119-142.
- Cinelli, L. A. (1991). Help seeking as an interpersonal coping strategy : Relationships to hostility and gender. *Digital Dissertations*, AAT 9129734.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7, 269-297.
- Cohen, L. H., Towbes L. C., & Flocco, R. (1988). Effect of induced mood on self reported life events and perceived and received social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 669-674.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Norris, A. H., (1981). Personal adjustment to aging : Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 36, 78-85.
- Costa, P. T., Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (1996). Personality and coping : A reconceptualization. In M. Zeidner and N. M. Endler (Eds), *Handbook of coping : Theory, research, applications*, chapter 3, (pp. 44-64). Toronto : John Wiley & Sons Inc.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr., Metter, E. J., & McCrae, R. R. (1994). Personality stability and its contribution to successful aging. *Journal of Geriatric Psychiatry*, XXVII(1), 41-59.
- Cottraux, J., Bouvard, M., & Légeron, P. (1985). *Méthodes et échelles d'évaluation des comportements*. Issy-les-Moulineaux : Ed. d'applications psychotechniques.
- Cousineau, P. (1997). Variations sur le thème du bonheur : le regard d'un psychothérapeute. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 253-270.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience*. New York : Harper and Row.

- Csikszentmihalyi, M., & Patton, J. D. (1997). Le bonheur, l'expérience optimale et les valeurs spirituelles : Une étude empirique auprès d'adolescents. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 167-190.
- Dalaï-Lama, C. H. (1999). *L'art du bonheur*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being : Progress and opportunity. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency : Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. G. (1991). Happiness is the frequency, not intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle et N. Schwarz (Éds), *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective*. (pp. 119-139). Oxford : Pergamon Press.
- Dubé, L., Jodoin, M., & Kairouz, S. (1998). On the cognitive basis of subjective well-being analysis : What do individual have to say about it? *Canadian Journal of Behavioral Science*, 30(1), 1-13.
- Dubé, L., Kairouz, S., & Jodoin, M. (1997). L'engagement : un gage de bonheur? *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 211-238.
- Dumont, M. (2001). *Stratégies adaptatives*. In M. Dumont & B. Plancherel (Éds), *Stress et adaptation chez l'enfant* (Collection d'enfance : 8) (pp. 53-67). Sainte Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Dunkel-Schetter, C., Feinstein, L. G., Taylor, S. E., & Falke, R. L. (1992). Patterns of coping with cancer. *Health Psychology*, 11, 79-87.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1994). Personal, situational, and contextual correlates of coping in adolescence. *Journal of Research in Adolescence*, 4(1), 99-125.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.

- Filipp, S. H., Klauer, T., Freudenberg, E., & Ferring, D. (1990). The regulation of subjective well-being in cancer patients : An analysis of coping effectiveness. *Psychology & Health*, 4, 305-317.
- Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (1997). L'effet des variables subjectives sur le bonheur. Résultats de la recherche et implications pour la thérapie, *Revue québécoise de psychologie*, 18, 99-118.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B.N. Carpenter (Ed.), *Personal coping : Theory, research, and application* (pp. 31-46). New York : Praeger.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire : Research edition*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S, Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter : Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S. K., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fordyce, M. W. (1997). Éducation au bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 239-252.
- Forest, M. (2001). *Traduction de l'ATQ-P (Positive Automatic Thoughts Questionnaire)*. Document inédit, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Frydenberg, E. (1997). What is coping. *Adolescent coping : Theoretical and research perspectives. Collection adolescence and society* (pp. 25-47). London : Routledge.
- Gentry, W. D., Foster, S., & Haney, T. (1972). Denial as a determinant of anxiety and perceived health status in the Coronary Care Unit. *Psychosomatic Medicine*, 34, 39-44.
- Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (1982). Think cognitively : Selected issues in cognitive assessment and therapy. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*. (Vol. 1, pp. 35-71). New York : Academic Press.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1979). A multivariate, multisurvey study of marital happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 269-282.
- Grace, G. D., & Schill, T. (1986). Social support and coping style differences in subjects high and low in interpersonal trust. *Psychological Reports*, 59, 584-586.
- Haaga, D., Dyck, M. J., & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110, 215-236.
- Harding, S. D. (1982). Psychological well-being in Great Britain : An evaluation of the bradburn affect balance scale. *Personality and Individual Differences*, 3, 167-175.

- Harring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Heimberg, R. G., Acerra, M. C., & Holstein, A. (1985). Partner similarity mediates interpersonal anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 443-453.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth : Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner and N. M. Endler (Eds), *Handbook of coping : Theory, research, applications* (pp. 24-43). Toronto : John Wiley & Sons Inc.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self statements in depression : Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Holmes, J. A., & Stevenson, C. A. (1990). Differential effects of avoidant and attentional coping strategies on adaptation to chronic and recent-onset pain. *Health Psychology*, 9, 577-584.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advances industrial society*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Ingram, R. E. (1984). Toward an information processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 443-477.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders : Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Ingram, R. E., Kendall, P. C., Siegle, G., Guarino, J., & McLaughlin, S. C. (1995). Psychometric properties of the positive automatic thoughts questionnaire. *Psychological Assessment*, 7, 495-507.
- Ingram, R. E., Smith, T. W., & Brehm, S. S. (1983). Depression and information processing : Self-schemata and the encoding of self-referent information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 412-420.
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 898-902.
- Kendall, P. C. (1983). Methodology and cognitive-behavioral assessment. *Behavioral Psychotherapy*, 11, 285-301.
- Kendall, P. C., (1984). Cognitive processes and procedures in behavior therapy. In G. T. Wilson, C. M. Franks, K. D. Brownell, & P. C. Kendall (Ed.), *Annual review of behavior therapy : Theory and practice* (vol. 9) (pp. 132-179). New York : Guilford Press.
- Kendall, P. C., & Hollon, S. D. (Eds.). (1981). *Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions*. New York : Guilford Press.

- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self referent speech and psychopathology : The balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 583-598.
- Kendall, P. C., & Ingram, R. E. (1987). The future for cognitive assessment of anxiety : Lets get specific. In L. Michelson & M. Ascher (Eds), *Anxiety and stress disorders : Cognitive-behavioral assessment and treatment* (pp. 89-104). New York : Guilford Press.*
- Kendall, P. C., & Watson, D. (Eds.), (1989). *Anxiety and depression : Distinctive and overlapping fixtures*. New York : Academic Press.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void : Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis : University of Minnesota Press.
- Kozma, A., Stones, M. J., & Reker, G. T. (1997). Le bonheur au cours de la vie. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 143-166.
- Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. In M. Zeidner & N. M. Endler (Eds), *Handbook of coping : Theory, research, applications* (pp. 381-409). Toronto : John Wiley & Sons Inc.
- Kuiper, N. A., & Dance, K. A. (1994). Dysfunctional attitudes, roles stress evaluations, and psychological well-being. *Journal of Research in Personality*, 28, 245-262.
- Kuiper, N. A., & Derry, P. A. (1982). Depressed and non depressed content self-reference in mild depressives. *Journal of Personality*, 50, 67-80.
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Emotional response intensity as an individual difference characteristic. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Larson, R. (1989). Is feeling « in control » related to happiness in daily life? *Psychological Reports*, 64, 775-784.
- Lazarus, R. S. (1968). Emotion and adaptation : Conceptual and empirical relations. In W.J. Arnold (Éd.). *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 175-266). Lincoln : University of Nebraska Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York : Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research : Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 237-247.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion : A new synthesis*. New York : Springer Publishing Company.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Lazarus, R. S., & Launier R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In A. Pervin & M. Lewis (Éds), *Perspectives in international psychology* (pp. 287-327). New York : Plenum.
- Lewinsohn, P., Redner, J., & Seeley, J. (1991). *The relationship between life satisfaction and psychosocial variables : New perspectives*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Éd.), *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective* (pp. 141-172). Elmsford, NY : Pergamon Press.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence : A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Mayou, R., & Bryant, B. (1987). Quality of life after coronary artery surgery. *Quarterly Journal of Medicine*, 239, 239-248.
- McCrae, R. R. (1982). Age differences in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology*, 37, 454-460.
- McCrae, R. R. (Ed.). (1992). The five-factor model : Issues and applications (special issue). *Journal of Personality*, 60(2).
- McCrae, R. R., & Costa, P. (1991). Adding liebe und arbeit. The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- Meneghan, E. (1982). Measuring coping effectiveness : A panel analysis of marital problems and coping efforts. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 220-234.
- Michalos, A. C. (1991). *Global report on student well-being. Vol. 1 : Life satisfaction and happiness*. New York : Springer-Verlag.
- Miller, S. M. (1990). To see or not to see : Cognitive informational styles in the coping process. In M. Rosenbaum (Ed.), *Learned resourcefulness : On coping skills, self regulation, and adaptive behavior*. New York : Spring Press.
- Miller, S. M., & Kirsch, N. (1987). Sex differences in cognitive coping with stress. In R. C. Barnett, L. Biener, & G. K. Baruch (Eds), *Gender and stress* (pp. 278-307). New York : Free Press.
- Mishara, B. (1987). *Traduction française du Ways of Coping Checklist*. Manuscrit inédit, UQAM.
- Mishel, M. H., & Sorenson, D. S. (1991). Uncertainty in genecological cancer. A test for the mediating functions of mastery and coping. *Nursing Research*, 40, 167-171.
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1983). Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 433-448.

- Moos, R. H. (Éd.). (1976). *Human adaptation : Coping with life crisis*. Lexington, MA :Health.
- Mullen, B., & Suls, J. (1982). The effectiveness of attention and rejection as coping styles : A meta-analysis of temporal differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 26, 43-49.
- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness : Discovering the pathway to fulfillment , well-being, and personal joy*. New York : Avon Books.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D., & Diener, E. (1997). La poursuite scientifique du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 13-28.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex-differences in unipolar depression. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Okun, M. A., Olding, R.W., & Cohn, C. M. G. (1990). A meta-analysis of subjective well-being interventions among elders. *Psychological Bulletin*, 108, 257-266.
- Olson, J. M., Herman, C. P., & Zanna, M. P. (Éds). (1986). *Relative deprivation and social comparison : The Ontario symposium* (Vol. 4). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgement : The contextual theory and its applications*. Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Paulhan, I., & Bourgeois, M. (1995). *Stress et coping : les stratégies d'ajustement à l'adversité*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Revenson, T. A., & Felton, B. J. (1989). Disability and coping as predictors of psychological adjustment to rheumatoid arthritis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 344-348.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, Avoidance, and Coping with Stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Ryff, C., & Essex, M. J. (1992). The intepretation of life experience and well-being : The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery :

- The beneficial effects of physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024-1040.
- Schwartz, R. M. (1986). The internal dialogue : On the asymmetry between positive and negative coping thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 591-605.
- Schwartz, R. M., & Garamoni, G. L. (1986). A structural model of positive and negative states of mind : Asymmetry in the internal dialogue. In P. C. Kendall (Éd.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 5, pp., 1-62). New York : Academic Press.
- Schwartz, R. M., & Garamoni, G. L. (1989). Cognitive balance and psychopathology : Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind. *Clinical Psychology Review*, 9, 271-294.
- Schwartz, R. M., & Michelson, L. (1987). State-of-mind model : Cognitive balance in the treatment of agoraphobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 557-565.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values : Thoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life : A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz, (Éds) (1991). *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective*. Elmsford, NY : Pergamon Press.
- Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (1996). A Critical Survey of Coping Instruments. In M. Zeidner & N. M. Endler (Eds), *Handbook of coping : Theory, research, applications* (pp. 107-132). Toronto : John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York : Random House.
- Shedler, J., Mayman, M., & Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist*, 48, 1117-1131.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Siegrist, M. (1995). Inner speech as a cognitive process mediating self-consciousness and inhibiting self-deception. *Psychological Reports*, 76, 259-265.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports : An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640-648.
- Soloff, P. H. (1978). Denial and rehabilitation of the post-infarction patient. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 8, 125-132.

- Sordes, F., Esparbès, S., & Tap, P. (1994). Contrôle de soi et stratégies de développement : Le coping en question. *Psychologie et éducation*, 16, 81-96.
- Staats, S. (1986). Hope : Expected positive affect in an adult sample. *Journal of Genetic Psychology*, 148, 357-364.
- Stanton, A. L., & Snider, P. R. (1993). Coping with breast cancer diagnosis : A prospective study. *Health Psychology*, 12, 16-23.
- Step toe, A., Sutcliffe, I., Allen, B., & Coombes, C. (1991). Satisfaction with communication, medical knowledge, and coping style in patients with metastatic cancer. *Social Science & Medicine*, 32, 627-632.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (Éds) (1991). *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective*. Elmsford, NY : Pergamon Press.
- Strack, S., & Feifel, H. (1996). Age differences, coping, and the adult life span. In M. Zeidner & N. M. Endler (Eds), *Handbook of coping : Theory, research, applications* (pp. 485-504). Toronto : John Wiley & Sons Inc.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies : A meta-analysis. *Health Psychology*, 4, 249-288.
- Swindle, R. W., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1989). Life stressors, social resources, coping, and the 4-year course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 468-477.
- Taylor, S. E. (1986). *Health psychology*. New York : Random House.
- Teasdale, J. D. (1983). Negative thinking in depression : Cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behavior Research and Therapy*, 5, 3-25.
- Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition and Emotion*, 2, 247-274.
- Vanier, J. (2000). *Le goût du bonheur : Au fondement de la morale avec Aristote*. Paris : Presses de la Renaissance.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness : Classical topics, modern answers, blind spot. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Éds), *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). Elmsford, NY : Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (1997). Progrès dans la compréhension du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 29-74.
- Vickers, R. R., Jr., Kolar, D. W., & Hervig, L. K. (1989). *Personality correlates of coping with military basic training* (Report No. 89-3). San Diego, CA : Naval Health Research Center.

- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Keaton, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression : A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 582-592.
- Warr, P., & Payne, R. (1982). Experience of strain and pleasure among British adults. *Social Science and Medicine*, 16, 1691-1697.
- Watson, D., Clark, A. L., & Tellegen, D. (1988). Development and validation of briefs measures of positive and negative affect : The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Weidner, G., & Collins, R. L. (1993). Gender, coping and health. In H. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance : Strategies in coping with aversiveness* (pp. 241-265). Seattle : Hogrefe & Huber.
- Zeidner, M., & Saklofske, D.(1996). Adaptive and maladaptive coping. In M. Zeidner & N. M. Endler (Eds), *Handbook of coping : Theory, research, applications* (pp. 505-531). Toronto : John Wiley & Sons, Inc.

Appendice A

Lettre de consentement des participants

Madame, Monsieur,

Comme vous le savez, l'expérience du bonheur et du bien-être préoccupe la majorité des gens. La quête du bonheur est universelle. Toutefois, peu de psychologues se sont attardés à sa compréhension. Ce n'est que depuis peu que l'on peut observer une croissance rapide d'études scientifiques sur ce thème. Tout n'a donc pas été dit sur la composition de ce phénomène. Ainsi, le but de cette recherche est de prédire le bonheur à partir de l'auto communication (le discours que l'on se fait à soi-même) et des stratégies d'adaptation (coping). Afin de mieux comprendre ce phénomène, nous sollicitons votre participation à une recherche universitaire. Concrètement, nous aimerions que vous complétiez quelques questionnaires en lien avec ces variables. Ceci devrait prendre entre 15 et 30 minutes de votre temps. Si vous êtes d'accord de participer à cette étude, veuillez, s'il vous plaît, signer le formulaire de consentement ici-bas. Sachez enfin que vos informations resteront strictement confidentielles, c'est-à-dire que vos réponses ne seront pas divulguées en dehors de l'équipe de recherche et qu'elles seront chiffrées et traitées parmi l'ensemble des réponses des autres répondants.

Merci de votre précieuse collaboration!

Martin Forest

étudiant à la maîtrise en psychologie

(819) 224-4287

P.S. : Si vous désirez garder la partie du haut, s.v.p. couper le long du pointillé. Merci

Formulaire de consentement

Recherche de Martin Forest (mémoire de maîtrise)

Je, soussigné-e, (**prénom et nom en caractère d'imprimerie**) _____
reconnais avoir été suffisamment informé-e du projet de recherche portant sur le bonheur et comprends ce que cette participation implique pour moi. En toute connaissance et en toute liberté, j'accepte d'y participer et j'autorise le responsable à utiliser les résultats de ma participation selon les informations qu'il m'a fournies. Ma participation à cette recherche est volontaire et je sais que je peux m'en retirer en tout temps sans obligation de ma part et que les informations seront traitées de façon confidentielle.

_____ (**signature**) _____ (**date**)

Je, Martin Forest, m'engage à mener cette recherche selon les dispositions acceptées par le comité de déontologie de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, à protéger l'intégrité physique, psychologique et sociale des sujets tout au long de la recherche et à assurer la confidentialité des informations recueillies.

Appendice B

Coupons de participation

Recherche réalisée dans le cadre de la maîtrise en psychologie

Coupon de participation pour le tirage de \$20.

Prénom : _____ Nom : _____

Appendice C

Questionnaire de renseignements généraux

QUESTIONNAIRE DES RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1. Sexe : homme ☐ femme ☐

2. Âge : _____

3. Quel est votre état matrimonial?

Célibataire <input type="checkbox"/>	Séparé-e <input type="checkbox"/>
Fréquente quelqu'un sans habiter avec <input type="checkbox"/>	Divorcé-e <input type="checkbox"/>
Vit maritalement (union de fait) <input type="checkbox"/>	Monoparental-e <input type="checkbox"/>
Marié-e <input type="checkbox"/>	Veuf-ve <input type="checkbox"/>
Remarié-e <input type="checkbox"/>	Autre (spécifiez) _____ <input type="checkbox"/>
Séparé-e provisoirement <input type="checkbox"/>	

4. Si vous vivez une relation amoureuse (avec ou sans cohabitation), depuis combien de temps?

_____ années _____ mois

5. Dans quelle catégorie de revenu vous situez-vous? (avant déduction d'impôt)

	votre revenu	revenu de couple		votre revenu	revenu de couple
moins de 5 000\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25 000 à 29 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 000 à 9 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30 000 à 34 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 000 à 14 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35 000 à 39 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 000 à 19 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40 000 à 44 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 000 à 24 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45 000\$ et plus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Êtes-vous satisfait-e de votre situation financière actuelle?

très satisfait-e ☐ satisfait-e ☐ peu satisfait-e ☐ pas du tout satisfait-e ☐

7. Êtes-vous étudiant-e à temps complet?

oui ☐ non ☐

8. Années de scolarité complétées (considérez cette année comme achevée).

première année de B.A.C. ☐ première année de maîtrise ☐
 deuxième année de B.A.C. ☐ deuxième année de maîtrise ☐
 troisième année de B.A.C. ☐ autre : _____

9. Dans quelle discipline êtes-vous?

psychologie ☐ psycho-éducation ☐ éducation ☐ autre (spécifiez) _____

10. Êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes?

Pour chaque énoncé, cochez une seule case correspondant à votre réponse.

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Tout à fait en désaccord
Je suis en excellente santé.				
Je suis très satisfait-e de mes résultats scolaires.				
J'éprouve régulièrement un sentiment de solitude.				
Je n'éprouve pas beaucoup de sentiments positifs en compagnie des autres.				
Quand j'entreprends quelque chose, j'ai bon espoir de réussir.				
J'ai une attitude positive envers moi-même.				

11. Parmi les domaines suivants :l'amour, la santé, les études, l'estime de soi, les relations interpersonnelles, l'argent, les loisirs...identifiez deux domaines qui, aujourd'hui, vous rendraient heureux-se et dites pourquoi.

premier choix : _____pourquoi _____

deuxième choix : _____pourquoi : _____

Merci de votre précieuse collaboration!

Appendice D

Questionnaires qui ont servi à mesurer le bien-être psychologique

POSITIVE AFFECT AND NEGATIVE AFFECT SCALE

(PANAS.; Watson, Clark et Tellegen, 1988)

Traduction Bouffard, Bastin et Lapierre (1997)

Consigne : Dans ce questionnaire, vous trouverez des mots qui expriment **différentes émotions**. Lisez bien chacun de ces mots et indiquez dans quelle mesure vous vous êtes senti-e de cette façon **au cours de la dernière semaine**.

	Très peu ou Pas du tout	<i>Un peu</i>	Modéré- ment	Passable- ment ou Beaucoup	Extrême- ment
1. Intéressé-e					
2. En détresse					
3. Excité-e/Stimulé-e					
4. Bouleversé-e/Troublé-e					
5. Fort-e / Solide					
6. Coupable					
7. Affolé-e / Avoir peur					
8. Hostile					
9. Enthousiaste / Passionné-e					
10. Fier-ière					
11. Irritable					
12. Vigilant-e / Alerte					
13. Honteux-se					
14. Inspiré-e / Emballé-e					
15. Nerveux-se					
16. Déterminé-e / Décidé-e					
17. Attentif-ve					
18. Agité-e					
19. Actif-ve					
20. Effrayé-e					

Merci de votre précieuse collaboration!

SATISFACTION WITH LIFE SCALE (Diener, Emmons, Larsen et Griffin, 1985)

Traduction Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989)

Consigne : Nous présentons ci-dessous **cinq énoncés** avec lesquels vous pouvez être en accord ou en désaccord. À l'aide de l'échelle de 1 à 7 ci-dessous indiquez votre **degré d'accord ou de désaccord** avec chacun des énoncés en encerclant le chiffre approprié à la droite des énoncés.

	Fortement en accord	En accord	Légèrement en accord	Ni en désaccord ni en accord	Légèrement en désaccord	En désaccord	Fortement en désaccord
1. En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mes conditions de vie sont excellentes.	1	2	3	4	5	6	7
3. Je suis satisfait-e de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.	1	2	3	4	5	6	7

Merci de votre précieuse collaboration!

Appendice E

Questionnaire qui a servi à mesurer les stratégies d'adaptation

WAYS OF COPING QUESTIONNAIRE

(WCQ; Folkman et Lazarus, 1988)

Traduction Mishara (1987) / Bouchard et al., (1995; version abrégée pour la version adulte)

Consigne : Lisez, s'il vous plaît, chacun des énoncés suivants et indiquez, en faisant un cercle autour de la catégorie appropriée, à quelle fréquence vous les avez utilisés (pas utilisé, de temps en temps, souvent ou beaucoup), afin de faire face à vos difficultés.

	Pas utilisé	Utilisé de temps en temps	Utilisé souvent	Beaucoup utilisé
1. J'en ai parlé à quelqu'un pour en savoir plus sur cette situation.	0	1	2	3
2. J'ai espéré qu'un miracle se produise.	0	1	2	3
3. J'ai accepté mon destin; c'était peut-être juste de la malchance.	0	1	2	3
4. J'ai continué comme si rien ne s'était passé.	0	1	2	3
5. J'ai essayé de regarder les choses du bon côté.	0	1	2	3
6. J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un.	0	1	2	3
7. Ceci m'a donné le goût de faire quelque chose de créatif.	0	1	2	3
8. J'ai essayé de tout oublier.	0	1	2	3
9. J'ai reçu de l'aide professionnelle.	0	1	2	3
10. J'ai conçu un plan d'action et je l'ai suivi.	0	1	2	3
11. J'ai trouvé une façon d'exprimer mes émotions.	0	1	2	3
12. J'ai parlé à quelqu'un qui pouvait faire quelque chose de concret à propos du problème.	0	1	2	3
13. J'ai redécouvert ce qui était important dans la vie.	0	1	2	3
14. J'ai effectué des transformations pour que tout se termine bien.	0	1	2	3
15. J'ai demandé conseil à un parent ou à un-e ami-e que je respectais.	0	1	2	3

	Pas utilisé	Utilisé de temps en temps	Utilisé souvent	Beaucoup utilisé
16. J'ai parlé à quelqu'un de mes sentiments.	0	1	2	3
17. J'ai tenu bon et je me suis battu-e pour ce qui me tenait à cœur.	0	1	2	3
18. Je savais ce qui devait être fait, alors j'ai redoublé d'efforts pour que ça puisse fonctionner.	0	1	2	3
19. J'ai changé quelque chose en moi.	0	1	2	3
20. J'ai souhaité que la situation disparaisse ou prenne fin.	0	1	2	3
21. J'ai imaginé des solutions miracles.	0	1	2	3

Merci de votre précieuse collaboration!

Appendice F

Questionnaires qui ont servi à mesurer les pensées automatiques (auto-communication)

AUTOMATIC THOUGHTS QUESTIONNAIRE (ATQ; Hollon et Kendall, 1980)

Traduction Bouvard, Charles, Mollard, Guérin, Aimard et Cottraux (1992)

Consigne : Vous trouverez ci-dessous une liste de **30 pensées** qui peuvent émerger dans l'esprit des gens. Veuillez lire attentivement chaque pensée et indiquer **avec quelle fréquence**, si c'est le cas, cette pensée a été vôtre durant la **dernière semaine**. Lisez chacune des 30 pensées attentivement et cochez la colonne correspondante.

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Tout le temps
1. J'ai la plus grande difficulté à faire face au monde.					
2. Je ne suis pas bon-ne.					
3. Pourquoi est-ce que je ne réussis jamais?					
4. Personne ne me comprend.					
5. J'ai laissé tomber les autres.					
6. Je ne pense pas pouvoir continuer.					
7. J'aimerais être quelqu'un de mieux.					
8. Je suis si faible.					
9. Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.					
10. Je me déçois moi-même.					
11. Rien n'est bon comme avant.					
12. Je ne puis supporter cela plus longtemps.					
13. Je n'arrive pas à commencer les choses.					
14. Qu'il y a-t-il de mauvais en moi?					
15. Je souhaite être quelqu'un d'autre.					
16. Je ne puis faire marcher les choses.					
17. Je me déteste.					
18. Je suis sans valeur.					
19. Je souhaite disparaître.					
20. Qu'est-ce qui ne va pas en moi?					
21. Je suis un-e perdant-e.					

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Tout le temps
22. Ma vie est un gâchis.					
23. Je suis un-e raté-e.					
24. Je n'y arriverai pas.					
25. Je suis tellement sans espoir.					
26. Quelque chose doit changer.					
27. Il doit y avoir quelque chose de mauvais en moi.					
28. Mon avenir est lugubre.					
29. Cela ne vaut pas la peine.					
30. Je n'arrive pas à terminer les choses.					

Merci de votre précieuse collaboration!

AUTOMATIC THOUGHTS QUESTIONNAIRE

(ATQ-P; Ingram et Wisnicki, 1988)

Traduction Forest (2001)

Consigne : Vous trouverez ci-dessous une liste de **30 pensées** qui peuvent émerger dans l'esprit des gens. Veuillez lire attentivement chaque pensée et indiquer **avec quelle fréquence**, si c'est le cas, cette pensée (ou une pensée similaire) a été vôtre durant la **dernière semaine**. Lisez chacune des 30 pensées attentivement et cochez la colonne correspondante.

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Tout le temps
1. Je suis respecté-e par mes pairs.					
2. J'ai un bon sens de l'humour.					
3. Mon futur m'apparaît brillant.					
4. Je vais réussir.					
5. Je suis d'agréable compagnie.					
6. Je suis de très bonne humeur.					
7. Il y a plusieurs personnes qui se soucient de moi.					
8. Je suis fier-ière de mes réalisations.					
9. Je vais terminer ce que j'entreprends.					
10. J'ai plusieurs belles qualités.					
11. Je me sens à l'aise avec la vie.					
12. J'ai le tour avec les gens.					
13. Je suis une personne chanceuse.					
14. J'ai des amis qui me supportent.					
15. La vie est excitante.					
16. J'aime les défis.					
17. Ma vie sociale est fantastique.					
18. De manière générale je suis peu inquiet-e.					
19. Je suis très détendu-e.					
20. Ma vie va bien.					

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Tout le temps
21. Je suis satisfait-e de mon apparence.					
22. Je m'occupe bien de moi-même.					
23. Je mérite le meilleur dans la vie.					
24. Les mauvais jours sont rares.					
25. J'ai plusieurs qualités utiles.					
26. Il n'y a pas de problème qui soit sans issue.					
27. Je ne vais pas abandonner.					
28. J'affirme mes opinions avec confiance.					
29. Ma vie ne fait que s'améliorer.					
30. Aujourd'hui j'ai accompli beaucoup.					

Merci de votre précieuse collaboration!

Appendice G

Analyse de variance en fonction de l'état matrimonial des participants

Tableau 14

Analyse de variance de la satisfaction de vie en fonction de l'état matrimonial des participants

Source de variation	DI	Carré moyen	F	p
Entre les groupes	2	32,11	1,53	0,221
À l'intérieur des groupes	86	20,93		
Total	88			

Les deux groupes ne sont pas significativement différents à un niveau de 0,05.

Tableau 15

Analyse de variance de l'affect positif en fonction de l'état matrimonial des participants

Source de variation	DI	Carré moyen	F	p
Entre les groupes	2	74,24	1,44	0,243
À l'intérieur des groupes	86	51,62		
Total	88			

Les deux groupes ne sont pas significativement différents à un niveau de 0,05.

Tableau 16

Analyse de variance de l'affect négatif en fonction de l'état matrimonial des participants

Source de variation	DI	Carré moyen	F	p
Entre les groupes	2	5,93	0,21	0,808
À l'intérieur des groupes	86	27,74		
Total	88			

Les deux groupes ne sont pas significativement différents à un niveau de 0,05.